آداب
لیلۃ الزّفاف



محسن عقیل

آداب ليلة الزفاف

الطبعة الأولى

١٤٣٦هـ

موسسه دارالمجتبى للمطبوعات

الكتاب: آداب ليلة الزفاف

المولف: محسن عقيل

ناشر: دارالمجتبى

الطبعة: الاولى ٢٠٠٦/١٤٢٦

المطبعة: ثامن الائمه

عدد المطبوع: ٣٠٠٠

شابك: X - ٤٩ - ٨٧٦٢ - ٩٦٤

مركزالتوزيع: ايران - قم

الهاتف: ٧٧٤٤٦٥٨ - نقال: ٠٩١٢١٥١٧٧١٦

آداب ليلة الزفاف

محسن عقيل

دار المجتبى

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الزواج بلا شك هو أعظم وأهم حادثة تقع في حياة الإنسان.

إن أكبر أمنية يمكن أن تراود ذهن الفتى أو الفتاة ـ حينما يبلغان الرشد ـ هي الزواج، حيث يستطيعان أن يتمتعا بقسط أوفر من الإستقلال والحرية من خلال تأسيس الحياة الأسرية المشتركة مع الأنيس الموافق، وأمين السرّ الحبيب.

فالزواج بالنسبة للبشر إحدى الحاجات الطبيعية، وله فوائد مهمة هي:

١ ـ **تشكيل الأسرة، والتخلص من الحيرة والضياع**: لأن العزاب من الرجال والنساء بمنزلة الطيور التي لا تملك أعشاشاً، وبالزواج يجد البشر عشه، وبيته، وملجأه، ويحصل على شريك حياته ومؤنسه، وأمين سره، والمواسي والمدافع والمعين له .

٢ ـ **إرضاء الغريزة الجنسية**: إن الغريزة الجنسية عند البشر، غريزة مهمة وحيوية، ولهذا يحتاج الإنسان إلى زوج يسكن إليه في محيط آمن، يعاشر ويستأنس به، ويقضي معه حاجته متى ما كان إلى ذلك محتاجاً.

إن إرضاء الغريزة الجنسية مسألة طبيعية، ولا بُد للإنسان من تأمين ما تحتاجه هذه الغريزة، وإلا طفت على السطح أمراض نفسية، وجسمية، وإجتماعية، لذا نرى الأفراد الذين يمتنعون عن الزواج في الغالب مبتَلين بالأمراض النفسية والجسمية.

٣ ـ **تكثير النسل**: وبالزواج يستطيع الإنسان تكثير الأبناء، وهو ما يسهم في تثبيت أساس الأسرة، ويبعث على حفظ الهدوء والإنسجام بين الزوجين.

فالكتاب يتحدث عن طبيعة الزواج، والتمهيد له، من الليلة الأولى، إلى العُش الزوجي.

من بداية شهر العسل، إلى ليلة الزفاف.

فشهر العسل هو أحلى فترة في حياة كل زوجين، فلا مشاكل، ولا مسؤوليات، لكنها فترة حرجة حيث تنتقل خلالها العلاقة من حالة الحب أو الرغبة إلى حالة المعاشرة الفعلية، ففي ليلة الزفاف وشهر العسل تتم المواجهة بين العروسين، فيصبح الكلام أفعالاً، ويصبح الإحساس ممارسة، وعندئذٍ يتكاشفان ويرى كل منهما ما لم يكن رآه من الآخر. في هذه المرحلة يظهر الخجل، وتظهر أخطاء كل من الطرفين، سواء في التعبير عن الحب، أو الممارسة الجنسية، أو في التأقلم مع الحياة الزوجية الجديدة. من هنا كان الهدف من هذا الكتاب، فهو يتناول ما يحتاجه كل عروسين من معلومات جنسية صريحة لتمكنهما من مواجهة هذه الفترة على أساس من الفهم. . دون أخطاء.

وقد إشتمل أيضاً على ما هو أبعد من ذلك. فيما يتعلق بموضوع المعاشرة وحقوق الزوجين، والعناية بالجمال والبشرة والمشاكل الصحية وطرق علاجها بالوسائل الطبيعية.

وقد توخّيت أن يكون هناك إستعراض دقيق لكل المقومات والمشكلات التي يمكن أن يعاني منها الإنسان في مجال العلاقات الزوجية والجنسية، مروراً بالأسباب والعوامل المؤثرة إلى الأعراض ثم العلاج في ثقافة علمية ميسورة الفهم لكل قارىء حتى تكون مرشداً أو هادياً في التربية وكيفية التعامل مع هذه المسائل الحيوية فلا نضل ولا نطغى ولا ننحرف ولا يتملكنا اليأس.

وأخيراً فكل فصل من هذا الكتاب يصلح لأن يكون موضوعاً لكتاب مستقل.

وتحدوني الثقة ويملؤني الأمل في أن يكون هذا الكتاب ذا نفع كبير لقرائه من مختلف الأعمار.

محسن عقيل

٢٤ ـ ٣ ـ ٢٠٠٣

مقدمة الطبعة الجديدة

أضع بين أيدي القراء والقارئات هذه الطبعة الجديدة من كتاب «**آداب ليلة الزفاف**»، بحلة قشيبة، وإخراج جميل.

وقد أضفت إليها أبحاثاً عديدة، وأجوبة هامة كثيرة، كلها تدور حول ما يهم الزوج والزوجة، وما يجول بخاطرهما من أجل حياة أسعد، وزواج أفضل.

ولا أكتم الأنصار من القراء الذين أُعجبوا بهذا الكتاب، لما فيه من صراحة في معالجة قضايا الجنس وأسراره، مما لم يألفوه، وما أصدق قول شوقي:

والناس في عداوة الجديد وقبضة الأوهام من حديد!

ما كادت الطبعة الأولى تصل إلى أيدي القراء الكرام، حتى سارعوا إلى اقتنائها، فلم تمض شهور قليلة حتى نفذت من الأسواق.

وكل ذلك أن دل على شيء، فإنما يدل على الوعي العظيم والتفكير الجدي والاهتمام في دراسة القضايا الجنسية بطريقة علمية وموجهة في آنٍ واحد، بعيدة عن الإثارة كما هي الحال في الكتب الجنسية المترجمة وغيرها، مما لا يخفي ضررها ومبلغ تضليلها للأجيال. . .

إن على الزوجين أن يدرس أحدهما الآخر جسدياً وروحياً وجنسياً. . . يجب ألا تشعر المرأة أو الرجل بأدنى خجل أو خوف من مناقشة المسائل الجنسية مع الطرف الآخر. . . إن عليهما أن يعرفا الطريق المناسب والمكان المناسب لممارسة الجنس. . .

إن هدف الزوجين هو الإحساس بالاتحاد وبأنهما أصبحا شيئاً واحداً. . . وقد يوحي الحب الأفلاطوني بذلك في البداية ولكن العلاقة الجنسية هي الوحيدة

القادرة على بعث مثل هذا الإحساس في نفسيهما، أكثر من أي شيء آخر... وتصبح لمسات الشفاه أو النظرات المعبرة أو «الضمة» الحانية يصبح كل هذا جزءاً لا يتجزأ من حياتهما بدلاً من أن تصبح رمزاً للحب فقط... كما يصبح الإشباع الجنسي الكامل قمة هذا الشعور بالاتحاد.

ولن يصبح كذلك، إلا إذا شعر كل من الشريكين أنه يشارك فيه وبنفس القدر وفي نفس اللحظة.

أما إذا أحس أحدهما أن شريكه يسعى إلى إشباع غرائزه هو وحده فقط، فإن الجنس بالنسبة له يصبح تضحية مريرة... عملاً قاسياً لا معنى له ولا فائدة فيه.

وإن أصعب ما يواجهه الأزواج في بلادنا هو الخجل البالغ من التحدث في هذه الأمور... وحتى الأطباء أنفسهم... نتيجة لعادات مترسبة في أعماقنا منذ قرون، حينما كان الآباء يظنون أن الغريزة تقوم وحدها بتعليم الأبناء كل شيء وأنها توضح لهم السبيل... وحينما كانت الأمهات تحمر وجوههن خجلاً في مواجهة أسئلة الأبناء التي تدور حول الجنس.

إن هناك عقبات شتى في طريق المواءمة الجنسية بين الزوجين. هناك الفرق الذي قد يكون كبيراً في الزمن الذي يحدث بعده الإشباع عند الرجل وعند المرأة... هناك الفرق في ثوة العاطفة... هناك البون الذي قد يكون شاسعاً بين سن الرجل والمرأة... وهناك بعد كل ذلك المتناقضات الطفيفة التي قد تحدث في المكان أو الزمان الملائمين لكل من الرجل والمرأة.

ولم يضع هؤلاء في الاعتبار أن السعادة التي تمنحنا إياها المواءمة الجنسية في الزواج كافية للقضاء على مثل ذلك الملل.

أعود فأقول إن الإشباع الجنسي في الزواج ليس شيئاً غريزياً وهبتنا إياه العناية الإلهية فحسب، وإنام هو شيء مصنوع مكتسب دقيق يحتاج إلى فهم ومن ثم إلى تكيف... فن مثل سائر الفنون يجب أن يدرسه الأزواج، فن يكتسب. ومن أجل ذلك يجب أن ينمي وأن يمارس.

وبعدها نرجع إلى موضوع كتابنا:

هذه الليلة الليلاء...

لا تزال ليلة الزفاف حدثاً يرهبُهُ كثير من الأزواج الجُدد، ويحسبون له ألف حساب... وهم في ذلك معذورون؛ إذ لا يزالون في بداية عهدهم بالمعاشرة الجنسية... فماذا يفعلون؟ وكيف يتصرفون؟ وماذا يتوقعون؟... هكذا يتساءلون... إنهم حقاً معذورون!

ولا شك أن هذا الجزء الضئيل الحجم، العظيم المكانة من جسد الأنثى المسمى بغشاء البكارة له دخل خطير فيما اكتسبته هذه الليلة المشهودة من شأن كبير... فقد حان الوقت ليبدأ الزوج مهمته الحرجة في فض هذا الغشاء... وحان الوقت لتثبت العروس عفّتها، وتعلن عن شرف أسرتها.

إنهم حقاً معذورون!

فهوّن عليك أيها الزوج...

وهوّني عليك أيتها العروس...

إن ليلة الزفاف في الحقيقة ليست بمثل هذه الرهبة لو أُخذت الأمور ببساطة، ولم يبال كلاكما بترقُب الأهل للأخبار وما جرى بينكما من أسرار.

ورجائي أن يساعدكما في انقضاء هذه الليلة في يسرٍ وهناء، والتغلب على كل ما يمكن أن يصادفكما من متاعب جنسية على مدار ليالي شهر العسل كتابي هذا: «**أداب ليلة الزفاف**»، والذي أقدمه هدية لكل عروسين.

ونعبر إلى موضوعنا الآخر:

لماذا «سنة أولى زواج»؟!

سنة أولى زواج هي أصعب سن في عُمر الزواج! إذ تدخل المعاشرة الزوجية أعمق مراحلها، فتتجلّى النواقص والعيوب واختلافات الطبائع، وتهدأ العواطف ويبدأ الضجيج في مواجهة أحوال المعيشة بمادياتها المختلفة...

وتبقى الرغبة في الإستمرارية هي الدافع الأقوى لأن يؤقلم كل طرف نفسه ليتفق مع الآخر ـ سواء رضي أو لم يرض ـ خاصة إذا أوشكت الزوجة على الإنجاب. . .

وأكثر ما يقلق الزوجين في سنتهما الأولى هو قدوم الأبناء؛ فالبعض يرى تأجيل ذلك بينما يتلهّف الآخر إليه، وفي الحالتين يحتاج الزوجان للإرشاد.

والحياة الزوجية في سنتها الأولى لا تقف عند هذا الحد بل تملؤها جوانب متعددة تحتاج للكشف عنها وتوضيحها. . .

لأجل هذا كان هذا الكتاب: «**آداب ليلة الزفاف**».

ونعود إلى موضوع كتابنا الآخر:

سيداتي. . . آنساتي. . .

لأجل العناية بالجمال بوسائل طبيعية آمنة. . . ولحل كثير من المشاكل الجمالية التي قد يصعب حلّها بالمستحضرات الصناعية أقدم هذا الكتاب. . .

وهو يشتمل على العديد من الوصفات المُجرّبة الآمنة. . . منها ما هو قديم جداً يرجع إلى ما اتّبعته مشاهير النساء والجميلات على مرّ العصور سعياً منهن للتجمُّل والتزيُّن. . . ومنها ما هو حديث حديث جداً يعتمد على ما أظهرته الأبحاث الحديثة من فوائد جمالية لكثير من النباتات والمواد الطبيعية، والتي يمكن الانتفاع بها أحياناً في صورتها الفردية، أو من خلال إدماجها مع مواد أخرى لزيادة فاعلية المستحضر، وأغراض الانتفاع به.

وقد حرصت على أن يشتمل كتابي هذا على وسائل للعناية بمختلف المحاسن من شعر وبشرة وأظافر وغيرها، لتجد فيه كل فتاة أو سيدة ما تسعى إليه.

ورجائي أن أقدّم بذلك لحوّاء ـ الغالية العزيزة ـ ما يزيدها جمالاً ولُطفاً.

مع خالص تحياتي لكل بنات الجنس اللطيف.

ونرجع إلى موضوعنا الأهم:

ومن الأقوال المأثورة، أن «**ليلة الزفاف تقرر خط سير الزواج طيلة مداه**». وهذ حق، لما لهذه الليلة من نتائج مادية ونفسية، جسدية وعاطفية، لدى كل من الزوجين. والأثر الذي تخلفه هذه الليلة في نفس كل منهما خليق بأن يبقى ما بقي زواجهما. ومن هنا يجب أن ندرك قيمتها، وأن ندرك أيضاً مدى خطورة اقدام الزوجين عليها، وهما يجهلان كل شيء عنها.

أجل، أن الرجل والمرأة ـ في الغالب، وبوجه عام ـ لا يكونان على شيء من المعرفة الجنسية عندما يبلغان سن الزواج، مع أن الحوافز والقوى الجنسية تجد طريقها إلى الإنسان في سن مبكرة، وتلازمه إلى مرحلة متأخرة من حياته، وتؤثر في تصرفاته، وتفكيره. وشخصيته. فالجنس عامل خطير في الحياة الإنسانية. وكم من مآس تترتب عليه... مآس ليس من الضروري أن تبلغ ساحات المحاكم، أو تتناهى إلى أسماع الرأي العام، لإعتبارات إجتماعية، ولكنهما تكون كالعفن الدفين في جسد المجتمع، يظل يستفحل ويستشري خفية، حتى يصل إلى درجة يستحيل بعدها علاجه!

ولقد درجت الأسرة عندنا على أن تتجاهل واجبها نحو ابنها المقدم على الزواج، وابنتها المقبلة على الزواج، بتأثير دوافع عديدة، فنرى الأب والأم يكتمان في صدريهما تجاربهما الخاصة عن الزواج، وعن العلاقات بين الزوجين، متشبثين بمبررات زائفة لا يقرها دين ولا واقع ولا علم، ويتركان أبناءهما وبناتهما يدخلون عالم الزواج في ظلام دامس، يتخبطون على غير هدى، ولا يعرفون مواقع اقدامهم. فتصبح التجربة الهادفة إلى التعاون في سبيل انشاء أسرة تدعم المجتمع، مجرد مغامرة... أو بالأحرى، مقامرة!

إنني لا أقدم للقارىء مادة أحاول أن أثير بها غرائزه الجنسية، وإنما أقدم إليه دراسة أساعده بها على أن يبني صرح سعادته، وعلى أن ينشىء أسرة قوية، سليمة، تكون أساس لمجتمع قوي، سليم!

هذه غايتي، وتلك رسالتي التي عاهدت الله على أن أؤديها ما إستطعت، غير مدخر جهداً، فإن وفقت كان خير جزاء أطمع فيه، هو أن أكون قد ساهمت في إرشاد الفرد إلى أن يكون مواطناً صالحاً، نافعاً، سعيداً، سواء في أسرته أو في

عمله؟

وأعتقد أن هذا أثمن وأشهى جزاء يمكن أن يطمع فيه إنسان!

ومرة أخرى، أكرر لك ما سبق أن ذكرته في مقدمة هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب مبسط على قدر الإمكان، ليفيد منه كل قارىء، مهما يكن مستواه الثقافي، ولكنك لن تصيب منه نفعاً إذا قرأته لمجرد التسلية، أو لمجرد ما يرد فيه عن «الجنس» كي تطلق لخيالك العنان، فيصور لك رؤى يذكيها الكبت والحرمان...

إنما يجب أن تقرأه في إنتباه، وأن تدرس كل نقطة فيه، وأن تطابقها ـ بعد الدراسة ـ على ظروفك ومشكلاتك، لتحاول أن ترسم لنفسك نهجاً تتبعه في حياتك الزوجية.

وأحرص على هذا الكتاب... لا تلقه من يدك بعد القراءة، ثم تهمل مصيره، وإنما إحتفظ به...

إنه حلقة من «دستور الزواج الموفق»، ولن تستغني عن هذا «الدستور» طيلة حياتك الزوجية!

وأخيراً، تذكر أنني ردت نفسي ووقفت حياتي وجهدي لأعاونك على النجاح في الزواج... وفي الحياة... وأنني أرحب بكل مشكلة أو إستيضاح ترسله لي، فقد تكون مشكلتك، أو سؤالك، إلهاماً لكتاب جديد، يسد الفراغ الذي تعانيه مكتبتنا العربية!

محسن عقيل

القسم الأول

مستشارك الجنسي
في ليلة الزفاف

الباب الأول:
فضيلة الزواج والحثّ عليه وكراهة العزوبة

الزواج سنّة إجتماعية عريقة عرفتها المجتمعات الإنسانية منذ بداية الحياة البشرية على وجه البسيطة، وهو عقد مقدّس ساد وما زال بين جميع الأقوام والشعوب سواء المؤمنة منها بدين معين أم لا، وفي كل عصر ومصر. ويؤسس في هذا العقد المقدّس كل من الرجل والمرأة حياةً مشتركة في السراء والضراء.

والزواج حاجة طبيعية للإنسان تنبع من تكوينه الخاص، فمثلما يحتاج إلى الماء والطعام يحتاج أيضاً في سنواتٍ معينة من عمره إلى الزواج، ويشعر كل من الفتى والفتاة لدى بلوغهما بميل إلى الجنس الآخر.

فالزواج إذن رغبة طبيعية أقرأتها كل المجتمعات البشرية والأديان السماوية، ولاسيما الدين الإسلامي المبين الذي حثّ على الزواج ونهى عن العزوف عنه، وعليه فإن الزواج ليس أمراً مكروهاً بل بالعكس فهو مستحب في الإسلام وواجب في بعض الحالات ويدخل في إطار العبادة لو عمل به بنيّة القربة إلى الله ـ تعالى ـ، والرسول الأكرم ﷺ. والأئمة الأطهار عليهم السلام توصيات مؤكدة في هذا المجال.

عن الصادق عليه السلام، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: **تزوجوا فإن رسول الله ﷺ قال: «من أحب أن يتبع سنتي فإن من سنّتي التزويج».**

وفي الحديث النبوي ﷺ: **«ما بني بناء أحب إلى الله من التزويج».**

وعن النبي ﷺ: «**من تزوج أحرز نصف دينه فليتّق الله في النصف الآخر**».

بل يستفاد من جملة الأخبار إستحباب حبّ النساء، ففي الخبر عن الصادق عليه السلام: «**من أخلاق الأنبياء حبّ النساء**».

وفي آخر عنه عليه السلام: «**ما أظن رجلاً يزداد في هذا الأمر خيراً إلاّ إزداد حباً للنساء**».

في خبر إسحاق بن عمار «قلت لأبي عبد الله عليه السلام الحديث الذي يرويه الناس حقاً، إن رجلاً أتى النبي ﷺ فشكى إليه الحاجة فأمره بالتزويج حتى أمره ثلاث مرات، قال أبو عبد الله عليه السلام: نعم، هو حق، ثم قال عليه السلام: «**الرزق مع النساء والعيال**».

ويستفاد من بعض كراهة العزوبة، فعن النبي ﷺ: «**رذّال موتاكم العزاب**».

وقال رسول الله ﷺ: «**من أحب أن يلقى الله طاهراً مطهّراً فليلقه بزوجة**».

آداب الزواج:

عن الصادق عليه السلام: «أنه قال لبعض أصحابه: «إذا أدخلت عليك أهلك فخذ بزناصيتها واستقبل بها القبلة وقل: «**اللهم بأمانتك أخذتها وبكلماتك أستحللت فرجها، فإن قضيت لي منها ولداً فاجعله مباركاً سوياً ولا تجعل الشيطان فيه شركاً ولا نصيباً**».

ومن كتاب النجاة المروي عن الأئمة عليهم السلام، إذا قرب الزفاف يستحب أن تأمرها بالصلاة ركعتين وتكون على وضوء إذا أدخلت عليك، وتصلي أنت أيضاً مثل ذلك وتحمد الله وتصلي على النبي وآله وتقول: «**اللهم إرزقني إلفها وودّها ورضاها بي وأرضني بها وإجمع بيننا بأحسن إجتماع وأيسر إئتلاف فإنّك تحب الحلال وتكره الحرام**».

وعن أبي سعيد الخدري قال: «أوصى رسول الله ﷺ عليّ بن أبي

طالب عليه السلام فقال:

يا علي: إذا أدخلت العروس بيتك فاخلع خفّها حين تجلس واغسل رجليها وصُبّ الماء من باب دارك إلى أقصى دارك، فإنّك إن فعلت ذلك أخرج الله من دارك سبعين ألف لون من الفقر، وأدخل فيها سبعين ألف لون من الغنى، وسبعين لوناً من البركة، وأنزل عليك سبعين رحمة ترفرف على رأس عروسك حتى تنال بركتها كل زاوية من بيتك، وتأمن العروس من الجنون، والجذام، والبرص أن يصيبها ما دامت في تلك الدار، وامنع العروس في أسبوعها من اللبان، والخل، والكزبرة، والتفاح، والحامض من هذه الأربعة أشياء».

وعن الصادق عليه السلام قال: «تكره الجنابة حين تصفرّ الشمس وحين تطلع وهي صفراء».

وعن الصادق عليه السلام قال: «لا تجامع في السفينة ولا مستقبل القبلة ولا مستدبرها».

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «يكره أن يغشى الرجل المرأة وقد إحتلم حتى يغتسل من إحتلامه الذي رأى، فإن فعل ذلك فخرج الولد مجنوناً فلا يلومنّ إلاّ نفسه».

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من جامع إمرأته وهي حائض فخرج الولد مجذوماً أو أبرصاً فلا يلومنّ إلاّ نفسه».

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من أراد البقاء ولا بقاء فليباكر الغداء وليجوّد الحذاء وليخفف الرداء وليقلّ مجامعة النساء، قيل: يا رسول الله وما خفّة الرداء؟ فقال: قلّة الدين».

وعن الصادق عليه السلام: «إن إحدكم ليأت أهله فتخرج من تحته ولو أصابت زنجياً لتشبّثت به، فإذا أتى أحدكم ليأتي أهله فليكن بينهما مداعبة فإنه أطيب للأمر».

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا قامت المرأة من مجلسها فلا يجلس أحد في ذلك المجلس حتى يبرد».

من كتاب الأئمة، قال رجل لأبي جعفر عَلَيْهِ السَّلَامُ: «أيكره الجماع في وقت من الأوقات وإذا كان حلالاً؟ قال: نعم، من طلوع الفجر إلى طلوع الشمس، ومن مغيب الشمس إلى مغيب الشفق، وفي اليوم الذي تنكسف فيه الشمس.. وفي اليوم والليلة التي تكون فيها الريح السوداء أو الريح الحمراء أو الريح الصفراء، واليوم والليلة التي تكون فيها الزلزلة..».

قال الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لا بأس أن ينظر الرجل إلى إمرأته وهي عريانة».

عن عليّ عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: يستحب للرجل أن يأتي أهله أول ليلة من شهر رمضان لقول الله عزّ وجلّ: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْۚ﴾ [البقرة: ١٨٧].

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ: «من صبر على سوء خلق إمرأته أعطاه الله من الأجر ما أعطى أيوب على بلائه، ومن صبرت على سوء خلق زوجها أعطاها الله مثل ثواب آسية بنت مزاحم».

في حق الزوج على المرأة وحقّ المرأة على الزوج:

عن الباقر عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «جاءت إمرأة إلى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فقالت: يا رسول الله ما حق الزوج على المرأة؟

فقال لها: أن تطيعه ولا تعصيه، ولا تتصدّق في بيتها بشيء إلا بإذنه، ولا تصوم تطوّعاً إلا بإذنه، ولا تمنعه نفسها وإن كانت على ظهر قَتَب، ولا تخرج من بيتها إلا بإذنه، فإن خرجت بغير إذنه لعنتها ملائكة السماء وملائكة الأرض وملائكة الغضب وملائكة الرحمة حتى ترجع إلى بيتها.

فقالت: يا رسول الله من أعظم الناس حقاً على الرجل؟

قال: والده، قالت: فمن أعظم الناس حقاً على المرأة؟

قال: زوجها.

وقالت: فما لي عليه من الحق مثل ما له عليّ؟

قال: ولا من كل مائة واحدة.

فقالت: والذي بعثك بالحق لا يملك رقبتي رجل أبداً».

وقال النبي صلى الله عليه وآله: «أيما امرأة آذت زوجها بلسانها لم يقبل الله منها صرفاً ولا عدلاً ولا حسنة من عملها حتى ترضيه وإن صامت نهارها وقامت ليلها وأعتقت الرقاب وحملت على جياد الخيل في سبيل الله، فكانت أول من يرد النار، وكذلك الرجل إذا كان لها ظالماً».

وقال النبي صلى الله عليه وآله: «أيما امرأة لم ترفق بزوجها وحملته على ما لا يقدر عليه وما لا يطيق لم يقبل منها حسنة وتلقى الله وهو عليها غضبان».

عن النبي صلى الله عليه وآله قال: «حق الرجل على المرأة إنارة السراج وإصلاح الطعام وأن تستقبله عند باب بيتها فترحب به وأن تقدّم إليه الطشت والمنديل وأن توضئه وأن لا تمنعه نفسها إلا من علّة».

وقال الصادق عليه السلام: «أيما امرأة باتت وزوجها عليها ساخط في حق لم يقبل منها صلاة حتى يرضى عنها».

وقال الصادق عليه السلام: «أيما امرأة تطيّبت لغير زوجها لم يقبل منها صلاة حتى تغتسل من طيبها كغسلها من جنابتها».

وقال عليه السلام: «أيّما امرأة وضعت ثوبها في غير منزل زوجها وبغير إذنه لم تزل في لعنة الله إلى أن ترجع إلى بيتها».

عن أبي جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «أوصاني جبريل عليه السلام بالمرأة حتى ظننت أنه لا ينبغي طلاقها إلا من فاحشة بيّنة».

وقال عليه السلام: «من احتمل من امرأته ولو كلمة واحدة أعتق الله رقبته من النار وأوجب له الجنة وكتب له مائتي ألف حسنة ومحا عنه مائتي ألف سيئة ورفع له مائتي ألف درجة وكتب الله عزّ وجلّ له بكل شعرة على بدنه عبادة سنة».

سأل إسحاق بن عمار أبا عبد الله عليه السلام عن حق المرأة على زوجها؟ قال: يشبع بطنها ويكسو جثتها وإن جهلت غفر لها، إن إبراهيم خليل الرحمن عليه السلام

شكا إلى الله عز وجل خلق سارة فأوحى الله إليه: أن مثل المرأة مثل الضلع إن أقمته انكسر وإن تركته استمتعت به، قلت: من قال هذا؟ فغضب، ثم قال: هذا والله قول رسول الله ﷺ.

وعنه قال: «كان لأبي عبد الله عليه السلام امرأة وكانت تؤذيه فكان يغفر لها».

عن الباقر عليه السلام قال: «من كانت عنده امرأة فلم يَكسُها ما يواري عورتها ويطعمها ما يقيم صلبها كان حقاً على الإمام أن يفرّق بينهما».

وقال النبي ﷺ: «عيال الرجل أسراؤه وأحب العباد إلى الله عز وجل أحسنهم صنيعاً إلى أسرائه».

وقال الكاظم عليه السلام: «إن عيال الرجل أسراؤه، فمن أنعم الله عليه نعمة فليوسّع على أسرائه، فإن لم يفعل أوشك أن تزول تلك النعمة».

وقالت خولة لرسول الله ﷺ إني أتعطّر لزوجي كأني عروس أزف إليه فآتيه في لحافه فيولّي عني، ثم آتيه من قبل وجهه فيولّي عني، فأراه قد أبغضني يا رسول الله، فماذا تأمرني؟ قال: «اتقي الله وأطيعي زوجك، قالت: فما حقي عليه؟ قال: حقك عليه أن يطعمك مما يأكل ويكسوك مما يلبس ولا يلطم ولا يصيح في وجهك، قالت فما حقه علي؟ قال: حقُّه عليك أن لا تخرجي من بيته إلا بإذنه ولا تصومي تطوُّعاً إلا بإذنه، ولا تتصدقي في بيته إلا بإذنه وإن دعاك على ظهر قَتَبٍ تجيبيه».

وقال النبي ﷺ: «إنما المرأة لعبة فمن اتخذها فليصنها».

* * *

أبعاد العلاقة الزوجية

إن الإنسان يمثّل هذا الكائن الحي الذي ينطلق من مجموعة غرائز تكوّن حركة وجوده في تلبية حاجاته، كما ينطلق من الجانب الفكري الذي يكوّن تطلعاته في وعيه للكون والحياة. وإن نظرنا إلى العلاقة الزوجية نرى أن الغريزة تعدّ فيها أمراً حيوياً من جهتين:

الجهة الأولى: تتمثل في جانب إشباع الحاجة الجنسية، باعتبار ما يمثّله ذلك من وسيلة أساسية لتحقيق العفة في حياة الإنسان.

والجهة الثانية: تتمثّل في التناسل. وهذا يعني أن الجانب الغريزي يمثل عنصراً أساسياً في مسألة الزواج. ومن هنا إهتم الإسلام كثيراً بالأحكام المتصلة بالحالة الجنسية في علاقة الزوج بالزوجة.

ويبقى الزواج البعد الإنساني الذي ينفتح على الغريزة ليعطيها معنى المودة والرحمة حتى لا تكون مجرَّد شيء حيواني جامد لا ينفذ إلى عمق المشاعر الإنسانية. فنحن نجد كثيراً من الأحاديث النبوية الشريفة التي توجّه الرجل إلى أنه لا بدَّ له من أن ينتظر المرأة حتى تبلغ لذتها. وفي الوقت نفسه نجد أن التوجيهات الإسلامية تنطلق في إتجاه دفع الرجل إلى أن يتزيَّن للمرأة، تماماً، كما تتزيّن المرأة له. لأن النساء يحببن من الرجال ما يحبه الرجال من النساء؛ الأمر الذي يعني أن الإسلام يرشد الحالة الشعورية الإنسانية في تفاعل الرجل والمرأة في الجانب الغريزي، بحيث لا يكون الرجل أنانياً في غريزته كما لا تكون المرأة أنانية في غريزتها، بل لا بد من أن يكون هناك تكامل بينهما من خلال شعور المودة والرحمة الذي يجعل كل فرد في هذا الجانب أو ذاك يفكِّر بالإنسان الآخر، على

أساس أن تنطلق الغريزة لتمنحه حالة الطمأنينة الجسديّة بالإضافة إلى الطمأنينة الروحية.

ونلاحظ، في مجال تحقيق هذه الطمأنينة، أن الإسلام وضع آداباً شرعية عبادية في أجواء العلاقة الجنسية تقضي بأن ينطلق الإنسان فيها من خلال أدعية معينة وذكرٍ معيَّنٍ واستيحاء أن شرعية هذه العلاقة انطلقت من خلال ما أعطاه الله من شرعيَّةٍ في كلمات الله التي تُخاطب به الزوجات في أثناء إجراء العقد.

كل هذا يعني أن هناك تحريكاً من الإسلام للجانب الغريزي الجنسي: العنصر المادي، وللجانبين الروحي والإنساني، حتى لا تكون العلاقة الزوجية مجرد حالة طارئة في جسد الإنسان، ولتكون حالة متنوعة الأبعاد في شخصية الإنسان، بحيث تتحرَّك المودَّة والرحمة، وتتحرَّك إطلالة إلهية على كل هذا الجانب. وعلى ضوء هذا، فإننا نستطيع اعتبار الغريزة الجنسية غريزة إنسانية ذات بعدٍ روحي وماديّ، وأنها أساسية في الزواج وليست شيئاً هامشياً.

وهذا يطلُّ بنا على فكرة أخرى، وهي أن الكثيرين يريدون أن يبعدوا الجانب الجنسي عن الجانب الإنساني، أو أن يعتبروا الجانب الجنسي جانباً هامشياً في عقد الزواج وينطلقون من فكرة النظر إلى الجانب الجنسي بوصفه جانباً جنسياً يخجل الإنسان منه. وربما يتصل ذلك بالفكرة المسيحية التي تحاول بطريقة لا شعورية أن توحي بمعنى الخطيئة في علاقة الجنس، وتحاول أن تتحدث عن الزواج كما لو كان أمراً روحياً لا يمثل الجسد فيه شيئاً مهماً.

الإسلام ينطلق في تفكيره من إعتبار الحاجات الإنسانية الجسدية التي تنطلق من غرائز معينة خلقها الله في جسد الإنسان لإستكمال حركة وجوده في الإتّجاه الذي يبني للإنسان حياته.

إن الإنسان يفكر أن هذه الحاجة تعتبر حاجةً طبيعيةً تماماً كبقية الحاجات الأخرى كالطعانم والشراب.

فكما لا يشعر الإنسان بأيّة غضاضةٍ بأن يسعى نحو إشباع غريزته الغذائية أو المائية، إذا صحّ التعبير، كذلك لا يجد الإسلام أيّة مشكلةٍ أو أيّة غضاضة في أن يعمل الإنسان على إشباع غريزته الجنسية، بل أن يطلب ذلك ويعبّر عنه، وأن

يتحدّث بشكل معيّن في سبيل الوصول إلى هذا الهدف بالطرق الشرعية. إن الحالة الجنسية حالة طبيعية جداً في شخصية الإنسان بحيث تدخل في عمق إنسانيته وفي عمق إمتداد وجوده الإنساني. وبذلك لا يعتبر الإمتناع عن الجنس حالة أخلاقية في الإسلام، ولهذا رفض الإسلام الرهبانية، واعتبر العزوبية أمراً ضدّ القيمة بدلاً من أن يكون هو القيمة، الأمر الذي يعني أن للغريزة دورها الأساسي الأخلاقي في شخصية الإنسان، لأن الإسلام لا يريد للإنسان أن يكبت غرائزه وأن يخنقها، بل يريد أن يحركها في خط التوازن، بحيث لا تنحرف ولا تطغى لتوصل إلى النتائج السلبية التي يمثلها الطغيان والإنحراف، بل تنطلق في خط الإستقامة الذي وضعه الله سبحانه وتعالى في تشريعه.

«حُبِّب إليَّ من دنياكم ثلاث..»:

ونجد عدّة أحاديث لرسول الله ﷺ في هذا المعنى، ومنها الحديث الوارد: «حبِّبَ إليَّ من دنياكم ثلاث: «الطيب، والنساء، وقرّة عيني الصلاة».

ويريد رسول الله ﷺ، من هذا الحديث، أن يبيّن إنفتاحه على هذه الحاجة الجسدية بشكل طبيعي، بل إنّه يريد القول: إنه إنسان طبيعي، كبقية البشر، يشتهي ما يشتهون، ولكل بشرٍ تطلعاته ولكل بشرٍ حاجاته وتمنياته في هذه الأشياء. ولذلك فإن النبي ﷺ كان يريد أن يعبّر عن الحالة الطبيعية لبشريته ولإنسانيته، تماماً كبقية البشر، من دون أن تمنعه نبوّته عن الإنفتاح على حاجاته الجسدية، كما ينفتح على حاجاته الروحية، وهي الصلاة التي تعلو على هاتين الحاجتين لتكون قرَّة عينه باعتبار أنها معراج روحه إلى الله والموعد الذي يلتقي فيه بالله.

لكننا في الوقت نفسه نجد أحاديث أخرى تدعو إلى عدم الإستغراق في حبِّ النساء أو في الجنس، وهذه الأحاديث تشبه تلك التي تدعو الإنسان إلى عدم الإستغراق في الطعام والشراب كي لا تملكه الحاجة، بحيث يدمن عليها لتكون جزءاً من ذاته فلا يستطيع أن يتحرّر منها عندما تدعو إلتزاماته ومسؤولياته إلى أن يتحرر منها وينفصل عنها. لذلك فإن هذه الأحاديث تتحدّث عن خط التوازن في المسألة، بينما الحديث النبوي الشريف يتحدّث عن الخط الطبيعي فيها.

تأثيرات العلاقة الجنسية على الزواج

من الطبيعي الإقدام على الزواج، من قبل الرجل أو من قبل المرأة، ينطلق من حاجتين: حاجة جسديّة طبيعيّة تتمثل في إشباع الغريزة وحاجةٍ روحية، نفسيةٍ، إجتماعية، حياتية تتمثل في إيجادَ الخلية الإجتماعية الأولى، وفي تأسيس البيت الزوجي، وفي تهيئة أجواء السكينة الروحية والطمأنينة التي تنطلق من إندماج إنسان بإنسان بشكل يخرق كل الحجب. لذلك، من الطبيعي أن يشعر الإنسان الذي لا تجد حاجاته الجنسية الإشباع بشكلٍ كافٍ في الزواج بالتعقيد والإرباك في أجوائه الزوجية، الأمر الذي قد يؤثّر على الطمأنينة التي يعيشها الإنسان في ما عبَّر عنه القرآن بالسكن الذي يعني الطمأنينة والهدوء الروحي، بينما تمثّل حالة الإشباع الجنسي حالة إكتفاء تمنح الكثير من الهدوء للتوتر الجسدي الذي ينعكس إيجاباً على التوتر الروحي. ونحن لا ندّعي بأن النجاح في الجانب الجنسي يعطي الزواج نسبةً مئوية من النجاح. ولكن هناك حاجاتٍ أخرى، كما ذكرنا، تتجاوز الجانب الجنسي مما يتطلبه الزوجان كعناصر حيوية في العلاقة الزوجية. ولكننا نتصوّر أن الجانب الجنسي مهم جداً في نجاح الحياة الزوجية أو فشلها إيجاباً أو سلباً.

الخبرة الجنسية ضرورية أم لا؟

عندما ندرس تاريخ الإنسان، في الجانب المتعلق بتاريخ الزواج، نجد أن الخبرة المتقدمة على الزواج لا تمثّل عنصراً حيوياً في نجاح هذه العلاقة، بل نجد أن أغلب الزيجات كانت تنطلق من دون خبرة. وربما نلاحظ أن الإنسان يكتسب خبرته بالممارسة في المسألة الغذائية وفي المسائل الأخرى التي تشبهها باعتبار أن القضايا التي تتحرّك فيها الطبيعة الإنسانية تملك في داخل شخصية الإنسان عناصر حيوية تقوده إلى الخبرة بأسرع وقت.

بل ربما نجد أن الخبرة المتقدمة على الزواج قد تتدخل في إفشال الحياة الزوجية، لأن الإنسان عندما يعيش خبرة معينة من خلال تجارب معينة قد تكون محاطة بظروف معينة لا يجد في الزواج ما يماثلها، فيشعر بالتعقيد في علاقته الزوجية لعدم إستطاعتها بعدم تلبية ما كان قد حصل عليه في تجربته السابقة. وهذا ما نلاحظه لدي الكثيرين من الناس الذين يتحركون من خلال خبرتهم مع بنات الهوى، سواء حدث ذلك بطريقة شرعية أم غير شرعية، أو من خلال بعض العلاقات مع بعض النساء اللاتي يملكن أسلوباً معيناً في إدارة هذه العلاقة. هؤلاء الرجال قد يواجهون حالةً طبيعية عند زوجاتهم اللواتي لا يملكنّ مثلٍ هذا الفن في إدارة العلاقة؛ الأمر الذي يجعل الرجل ينظر إلى زوجته نظرة سلبيةً. ولذلك فإن حياتهم الزوجية تتعقَّد من أول مرّة. إنّما لا نقلّل من قيمة الخبرة في بعض المجالات في الجانب الجنسي، ولكننا لا نعتقد أن التجربة هي التي تمنح الخبرة، كما لا نعتقد أن للخبرة دورها الكبير الأساسي في هذه المسألة.

ضرورة الثقافة الجنسية:

قد تكون الثقافة الجنسية التي تتّصل بمعرفة بدايات المسألة الجنسية ونتائجها وتركيبة الجهاز التناسلي، ووظائف أعضائه لدى الرجل والمرأة، مسألة مهمة جداً في إنفتاح الزوجين على آفاقٍ متنوعةٍ قد تجنِّب العلاقة الزوجية كثيراً من المشاكل الصحيّة أو النفسية، ولا سيما الأمور التي قد تنعكس سلباً على الطفل الذي يكون ثمرة لهذه العلاقة. ونلاحظ أن الإسلام قد تحدّث عن المسألة الجنسية وعن الأعضاء الجنسية بشكلٍ صريح في الكتاب والسنَّة؛ الأمر الذي يعني أن مفردات الجنس ليست أشياء معيبة في الثقافة الإسلامية، حتى أن الإسلام يعبِّر عن عقد الزواج بكلمة النكاح التي هي أقرب الكلمات إلى العملية الجنسية في الجانب العملي منها.

لذلك نحن لا نرفض الثقافة الجنسية ولكن لا بد لها من أن تبتعد عن أجواء الإثارة، وذلك باتباع اللغة العلمية في هذه المسائل لا بالإنطلاق مع الأفلام الجنسية أو مع أساليب الإثارة المتبعة لدى الناس.

لذلك لا بد من الحذر لدى الشباب والشابات من الإنفتاح على تلك الكتب التي وضعت من أجل الإثارة، ولم توضع من أجل أيّ هدفٍ ثقافي إنساني. وإذا كان بعض الناس يستفيد من هذه الكتب في إثارة بعض الحالات الراكدة في جسده فإنه يخسر مقابل ذلك الكثير من مناعته الروحية والأخلاقية وتوازنه النفسي، فينفتح على هذا العالم من الموقع القذر لا من الموقع النظيف. والإسلام يريد للإنسان، في مفرداته الثقافية، وحتى في ما يحتاجه من عناصر الإثارة، إلى أن يتَّبع الوسائل التي تحقّق له رغبته في الوقت نفسه الذي لا تهدم فيه روحيته وأخلاقيته ونفسيته النظيفة.

* * *

الباب الثاني:

ليلة الزفاف

الأحاسيس العاطفية الحالمة

هذه الليلة التي تراود كل فتى وفتاة منذ الصغر.. وقبل المراهقة وأحاسيسها العاطفية الحالمة.. هذه الليلة التي تشغل ركناً في ذهن كل ذكر وأنثى، محوطة بالخيال الوردي البهيج.. هل فكّر أحد في مدى أهميتها الحيوية بالنسبة للحياة الزوجية؟

هذه الليلة قد تكون من أكثر الليالي رهبة ورعباً في حياة المرأة، فهي - حسب ما تسمع - تتوقع آلاماً فظيعة، وتخشى من النزيف، وتخاف أن تصاب ببعض العوارض المرَضية بعد ذلك، وكل هذا هراء في هراء.

ليلة الزفاف بالنسبة للفتاة والفتى هي تغيُّر جذري في حياتهما، وهي إنتقال من مرحلة من مراحل الحياة إلى مرحلة أخرى، يترك فيها كل واحد منهما أسرته والبيت الذي تربَّى فيه إلى حياة جديدة يؤلفها مع شريكه، ولكل جديد رهبة مهما كان هذا الجديد شيئاً مغرياً وشيئاً يتمناه المرء طول حياته ويسعى إليه.

والإلمام ببعض الحقائق عن تكوين جسم المرأة والرجل ووظائف أعضائه ضروري للطرفين قبل الزواج. وللأسف قد يعيش زوجان جديدان أياماً وشهوراً في قلق عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجب أن يمارس عند الزواج، وذلك ناتج إما عن خجل في مناقشة هذه المواضيع أو جهل شديد ببعض الحقائق الجنسية.

وفي هذا المقال نزيح النقاب عن أسرار ليلة الزفاف التي يجب أن يحيط بها كل زوجين قبل الزواج.

هواجس وتهيؤات:

العَدوَّان اللَّدودان للعريس ليلة الزفاف هما الخوف والإجهاد، وقد تكون البداية في فترة الخطبة، وكلما إقتربت ليلة الزفاف إزداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم وأصابتهم تهيؤات غريبة بأن قوّتهم الجنسية غير كافية لقذف الثمرة الحلال في هذه الليلة، ويتوهمون أنهم كانوا أصحّاء مكتملي النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما إقترب موعد الليلة السعيدة.

وبفحصهم نجدهم في غاية الصحّة والنشاط، ليس بهم أي مرض عضوي، وكل ما هناك الخوف اللّعين والإضطراب النفسي، وبمجرد تهدئتهم وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح.

وعلى العريس أن ينظر إلى قطف الفاكهة الحلال على أنها عملية طبيعية فسيولوجية تتم طبيعياً وبهدوء ولا يتصور أنها رهيبة أو أنها تتطلب منه تخطي حواجز أو الإتيان بما لم يأتِ به الأولون، وعليه أيضاً ألا يستمع لكلام أقربائه أو نكاتهم عليه أو تشفيهم منه، فكل هذه التعقيدات تضرّه.

والأمر الثاني: هو الإرهاق الجسماني والعقلي ليلة الزفاف.

فإذا قضى العروسان يوماً مليئاً بالتعب والإجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله، فيحسن في هذه الحالة ألا يحاولا ممارسة العملية في هذه الليلة بل يجب أن يخلدا يوماً للراحة ويؤجّلا العملية إلى اليوم التالي أو الذي يليه على الأكثر، إذ أن المحاولة في تلك الليلة المجهدة غالباً ما تجلب نتيجة غير موفَّقة، وإذا فشل العريس في أوّل محاولة حاول مرّة أخرى بعد ذلك نفس الليلة وهو مضطرب ومجهد فإن الفشل سيكون حليفه بل أكثر من ذلك، فإنه قد يدخل في حلقة مفرغة من الفشل وإضطراب الأعصاب الذي قد يؤدي إلى «العنَّة النفسية».

ومن الأصلح والمستحسن أن يحاول العريس توفير جوّ من الحب والشاعرية ليلة الزفاف، كأن يكون هناك عشاء هادىء على ضوء خافت مع شيء من المداعبة الخفيفة ومفاجأة العروس بهدية لطيفة، لأن كل هذه الأمور البسيطة لها تأثير تسحر عين العروس وتدعم ثقتها واطمئنانها إلى زوجها.

من
آداب ليلة الزفاف

مستحبات الدخول على الزوجة أمور:

الوليمة قبله وبعده، ومنها أن يكون ليلاً، لأنه أوفق بالستر والحياء، ولقوله ﷺ: «زفّوا عرائسكم ليلاً وأطعموا ضحى»، بل لا يبعد إستحباب الستر المكاني أيضاً، ومنها: أن يكونوا على وضوء. ومنها: أن يصلّي ركعتين، والدعاء بعد الصلاة ـ بعد الحمد والصلاة على محمد وآله ـ بالألفة وحسن الإجتماع بينهما، والأولى المأثور هو: «اللهم واجمع بيننا بأحسن إجتماع وأنفس ائتلاف، فإنك تحبُّ الحلال وتكره الحرام».

ومنها: أمرها بالوضوء والصلاة أو أمر من يأمرها بهما.

ومنها: أمر من كان معها بالتأمين على دعائه ودعائها.

ومنها: أن يضع يده على ناصيتها مستقبل القبلة ويقول: «اللهم بأمانتك أخذتها وبكلماتك إستحللتها، فإن قضيت لي منها ولداً فاجعله مباركاً تقياً من شيعة آل محمد ﷺ، ولا تجعل للشيطان فيه شركاً، ولا نصيباً». أو يقول: «اللهم على كتابك تزوجتها، وفي أمانتك أخذتها، وبكلماتك إستحللت فرجها، فإن قضيت في رحمها شيئاً فاجعله مسلماً سوياً ولا تجعله شرك شيطان» ويكره الدخول ليلة الأربعاء.

عن الإمام الصادق عليه السلام قال: «ليس للرجل أن يدخل بامرأة ليلة الأربعاء» يجوز أكل ما ينثر في الأعراس مع الإذن، ولو بشاهد الحال إن كان عاماً فللعموم،

والتسمية، وطلب الولد الصالح السوي، والدعاء بالمأثور وهو أن يقول: «بسم الله وبالله اللهم جنِّبني الشيطان وجنِّب الشيطان ما رزقني»، أو يقول: «اللهم بأمانتك أخذتها» (إلى آخر الدعاء السابق)، أو يقول: بسم الله الرحمن الرحيم الذي لا إله إلا هو بديع السموات والأرض. اللهم إن قضيت مني في هذه الليلة خليفة، فلا تجعل للشيطان فيه شركاً ولا نصيباً ولا حظاً، واجعله مؤمناً مخلصاً مصفى من الشيطان ورجزه جلَّ ثناؤك» وأن يكون في مكان مستور.

يكره الجماع ليلة خسوف القمر، ويوم كسوف الشمس، وفي الليلة واليوم اللذين تكون فيهما الريح السوداء والصفراء والحمراء واليوم الذي فيه الزلزلة، بل في كل يوم أو ليلة حدث فيها آية مخوفة. وكذا يكره عند الزوال، وعند غروب الشمس حتى يذهب الشفق وفي المحاق، وبعد طلوع الفجر إلى طلوع الشمس، وفي أول ليلة من كل شهر، إلا في الليلة الأولى من شهر رمضان فإنه يستحبّ فيه وفي النصف من كل شهر، وفي السفر إذا لم يكن عنده الماء للإغتسال، وبين الآذان والإقامة، وفي ليلة الأضحى، ويكره في السفينة، ومستقبل القبلة ومستدبرها، وعلى ظهر الطريق، والجماع وهو عريان، وعقيب الإحتلام قبل الغسل أو الوضوء، والجماع وهو مختضب أو هي مختضبة، وعلى الإمتلاء والجماع قائماً، وتحت الشجرة المثمرة، وعلى سقوف البنيان، وفي وجه الشمس إلا مع الستر، ويكره أن يجامع وعنده من ينظر إليه ولو الصبي غير المميِّز، وأن ينظر إلى فرج الإمرأة حال الجماع والكلام عند الجماع إلا بذكر الله تعالى، وأن يكون معه خاتم في ذكر الله، أو شيء من القرآن.

ويستحب الجماع: ليلة الإثنين، والثلاثاء، والخميس، والجمعة، ويوم الخميس عند الزوال، ويوم الجمعة بعد العصر، ويستحب عند ميل الزوجة إليه.

* * *

أحـاديـث
في
آداب الجماع

يستحب ملاعبة الزوجة قبل المواقعة:

عن السندي بن محمد، عن أبي البختري، عن أبي عبد الله، عن أبيه عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «ثلاثة من الجفاء:

١ ـ أن يصحب الرجل الرجل فلا يسأله عن إسمه وكنيته.

٢ ـ وأن يدعى الرجل إلى طعام فلا يجيب وأن يجيب فلا يأكل.

٣ ـ مواقعة الرجل أهله قبل الملاعبة «المداعبة».

ربما كان الأساس في هذا الموضوع أن الإسلام يريد للمرأة أن تحقق حاجتها الجنسية للحصول على الإكتفاء الجنسي لتحصين نفسها من الإنحراف، الذي قد يتحرك في حال بقاء التوتر الجنسي من دون الوصول إلى الإرتواء من ظمأ الشهوة المحرق، لا سيما بعد عملية الإثارة الجنسية بفعل الجماع، الأمر الذي يجعل سلبية الزوج عملية وحشية بالمعنى الإنساني، وهكذا ينبغي للزوج أن يجعل من عملية الجنس عملية مشاركة بينه وبين زوجته، لتنطلق شهوتها مع شهوته، ويفرغ من حاجته في الوقت الذي تفرغ فيه من حاجتها وهذا ما يبعد المرأة عن العقد النفسية الناشئة من الجنس الجامد.

يجوز للرجل تقبيل أي جزء من جسد زوجته، ومسّ كل جزء من بدنه ببدنها:

عن علي بن جعفر قال: سألت أبا الحسن موسى عليه السلام عن الرجل يقبّل قُبُل امرأته، قال: «لا بأس».

عن عبيد بن زرارة قال: كان لنا جار شيخ له جارية فارهة قد أعطي بها ثلاثين ألف درهم، وكان لا يبلغ منها ما يريد وكانت تقول: اجعل يدك كذا بين شفري، فإني أجد لذلك لذةً. وكان يكره أن يفعل ذلك، فقال لزرارة: سل أبا عبد الله عليه السلام عن هذا، فسأله فقال: لا بأس أن يستعين بكل شيء من جسده عليها، ولكن لا يستعين بغير جسده عليها.

يستحب اللبث وترك التعجيل عند الجماع:

قال الصادق عليه السلام: إن أحدكم ليأتي أهله فتخرج من تحته، فلو أصابت زنجياً لتشبثت به، فإذا أتى أحدكم أهله فليكن بينهما ملاعبة فإنه أطيب للأمر.

مما يوحي بأن الإسلام يضع شهوة المرأة في حسابه كوسيلة من وسائل تحصينها من الفساد وكحاجة من حاجاتها الطبيعية خلافاً للنظرة التقليدية الشائعة أن المرأة لا دور لها في مسألة الجنس في العلاقة الزوجية.

وهناك دراسات نفسية تتحدث عن التأثيرات النفسية السلبية، التي قد تتحول إلى مستوى العقدة النفسية لدى النساء المتزوجات اللاتي لا يحصلن على الإكتفاء الجنسي في الوصول إلى قمة اللذة عند وصول الرجل إليها وتركهن في حالة جسدية صعبة على مستوى الإحتراق الشهوي.

يكره الكلام عند المجامعة:

عن الصادق عليه السلام قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وآله أن يكثر الكلام عند المجامعة وقال: يكون منه خرس الولد.

آداب المداعبة:

ورد عن الإمام الرضا عليه السلام: «ولا تقرب النساء من أول الليل صيفاً ولا شتاءً وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلية وهو غير محمود ويتولّد منه القولنج، والفالج، واللقوة، والنقرس، والحصاة، والتقطير، والفتق، وضعف البصر ورقته.

فإذا أردت ذلك: فليكن في آخر الليل فإنه أصح للبدن، وأرجى للولد، وأزكى للعقل في الولد الذي يقضي الله تعالى، ولا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملاعبتها وتغمز ثدييها، والشهوة تظهر من وجهها وعينيها، واشتهت منك مثل ذلك الذي تشتهي منها، ولا تجامع النساء إلا طاهرة فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك، ثم انهض للبول من ساعتك فإنك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى».

ثم اغتسل واشرب من ساعتك من المومياني العسل أو بعسل منزوع الرغوة فإنه يرد من الماء مثل الذي خرج منك.

واعلم أن جماعهن والقمر في برج الحمل أو في الدلو من البروج أفضل وخير من ذلك أن يكون في برج الثور وكونه شرف القمر، ومن عمل بما وصفت في كتابي ودبّر في جسده أمِن بإذن الله وقوّته فإن الله يعطي العافية من يشاء، ويمنحها إياه والحمد لله ربّ العالمين.

بعض آداب ليلة الزفاف:

كل ما يعمله الإنسان يجب أن يكون لله، حتى اقترابك من زوجتك يجب أن يكون لله، وقد جاء في كتب الفقه إستحباب قول: «**بسم الله الرحمن الرحيم**» عند أول الجماع.

أيها الشباب... لقد تعدّانا العمر.. إنه دوركم أنتم.. وكل من لم يتزوج بعد، هناك أشياء كثيرة يمكن عملها ليلة الزفاف وعرسكم.. يُستحب للعروس أن تكون على وضوء.. والعريس أن يذهب إلى فراشه وهو أيضاً على وضوء..

وليس كحيوانين ذكر وأنثى يلتصقان ببعضهما.. وقبل الجماع يستحب فرش سجّادة الصلاة ليصلي العريس ركعتين صلاة شكر للنعمة، فهذه المرأة نعمة منحها الله له ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١]، فقد أعطاها الله لك لتؤنسك ولبقاء نسلِك، ولحفظ دينك، ولو لم تكن المرأة حلالاً لك فماذا كنت ستفعل؟ أقم صلاة ليلة الزفاف لأنها من مواقف إستجابة الدعاء.

الجماع والقوة الجنسية:

وأوصى الإمام الصادق عليه السلام أحد أصحابه مسألة عن كيفية تقوية قدرته الجنسية على الجماع فقال: **«خذ بصلاً وقطِّعه صغاراً صغاراً واقلِه بالزيت وخذ بيضاً فافقصه في صحفة وذرَّ عليه شيئاً من الملح، فاذرره على البصل والزيت واقلِه شيئاً ثم كُلْ منه»**.

وعن الإمام موسى بن جعفر عليه السلام **«من أكل البيض والبصل والزيت زاد في جماعه»**.

روي عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم أن تناول اليقطين والعدس يرقفان القلب ويقويان على الجماع.

وعلاوة على ما ذكر فقد جاءت التوصية بأكل الجزر لتقوية الباه.. كما نُقل عن الصادق عليه السلام أن الجزر **«يسخن الكليتين ويقيِّم الذكر»**...

كما ورد عنه عليه السلام في الكحل مثل ذلك..

* * *

الزوجة الخجولة

خجل العروس من اللقاء الجنسي أمر طبيعي بحكم عذريتها وشرقيتها، وهو أمر يسعد الأزواج لأنه يشير إلى العفة والنقاء.

لكنه في حقيقة الأمر ـ وإن كان الزوج يرحِّب بهذا الخجل في البداية ـ إلاّ أنه لا يرحِّب به باستمرار... بمعنى أنه يودّ أن يكون للعروس دور إيجابي في اللقاء الجنسي، ولا تكون مجرد جسدٍ يشاطره متعة الجنس في صمت وخجل.

وهذا الخجل الزائد يرجع عادةً إلى الجهل الجنسي والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين، والتي تعتبر أن الزوج دائماً هو المسؤول الأول والأخير عن اللقاء الجنسي من البداية إلى النهاية، أما الزوجة فالمفروض أن تظل «مكسوفة» من دون أية مشاركة إيجابية لا بالقول ولا بالفعل وإلاّ اتُّهمت بالفجور!

وتصحيح هذا المفهوم الخاطىء هو أن الجنس مشاركة، وليس عملاً إفرادياً، فليس من المعقول أن نلقي بكل المهمة على طرف، ونلغي دور الطرف الآخر ونحرمه من التعبير عما يسعده ويرضيه، علاوة على أننا بذلك، نُفقد المعاشرة الجنسية جزءاً كبيراً من حرارتها ولذتها، حتى بالنسبة للزوج نفسه، لغياب دور الزوجة الذي يتمثل في أحاسيسها وما تقوله وما تفعله، بصرف النظر عن جسدها الذي تطرحه أمام زوجها ليفعل به ما يشاء، ذلك الدور الهام الذي يبعث في الزوج كل أسرار المتعة وإحساسه برجولته.

فلا تخجلي أيتها العروس من إظهار إنفعالاتك الجنسية، فليس في ذلك أبداً تعدٍّ على كرامتك وكبريائك أو فضيلتك! بل على العكس مثل هذه الأشياء تسعد

أي زوج، فالتشنجات والآهات والكلمات المعسولة تعطي للجنس مذاقه الشهي وتلهب من حرارته...

ولا عيب أبداً أن تشيري إلى زوجك بلطف، سواء بالكلام أو بالحركة، لأماكن الإثارة التي يسعدك لمسها أو الأوضاع التي تريحك وتسعدك[١].

* * *

---

(١) د. أيمن «أول ليلة من ليالي شهر العسل» مكتبة ابن سينا ـ القاهرة ـ ١٩٩٣م.

فشل الزوج ليلة زفافه

يواجه الرجل أحياناً واحدة من أعقد وأصعب المشاكل التي يتعرض لها في حياته، وهي فشله في إتمام العملية الجنسية الأولى مع زوجته في ليلة زفافه، فيشعر بالحرج والإهانة وكأن رجولته قد طُعنت في صميمها فما هو سبب هذا الفشل وكيف يحدث؟

١ ـ التعب والإجهاد:

إذا عانى الرجل، يوم زفافه، من تعب شديد وإجهاد نفسي وجسدي مرهق نتيجة الحركة المستمرة لعدة أيام قبل الزفاف مباشرة في تأمين حاجيات تلك الليلة المنتظرة، فالأفضل، والحالة هذه، أن لا يحاول البدء بالعمل الجنسي في ذلك اليوم لأن تعبه الشديد قد يجلب عليه تجربة فاشلة في المرة الأولى، وذلك يسبب له في أعماق نفسه شعوراً بالخيبة والمرارة وتكون ردّة فعله لإثبات رجولته أن يحاول من جديد ويحدث فشلاً جديداً آخر ربما يسبِّب له آلاماً نفسية تحدث عنده شعوراً بالخوف والرهبة من معاشرة زوجته، وقد ترافقه تلك الحالة لشهور عديدة أو ربما لسنوات.

والمرأة الناضجة هي التي تعي مثل هذه الأمور وتستطيع مساعدة زوجها وعدم إحراجه من دون إيذاء شعوره، وعند الضرورة يمكنها أن تلجأ إلى أمها أو من هي في مقامها لا إلى صديقاتها العازبات لأنهن أشد منها جهلاً في هذه الأمور.

٢ ـ الخوف من الفشل:

يعتبر الخوف من الفشل العدو الأكبر للرجل ليلة زفافه، ويزداد إحتمال وقوع الفشل كلما ازداد التفكير بهذه الليلة والتخوُّف منها، وعندما تحين الساعة الموعودة سيجد الرجل نفسه فاشلاً رغم أنه يتمتع بكامل صحته ونشاطه، وغالباً ما يؤدي الفشل الأول إلى فشلٍ تالٍ بسبب الإضطراب النفسي والإرتباك الناتجين عن الفشل الأول، ويضاف إليهما عنصر الخوف الموجود سلفاً مما يزيد الحالة تعقيداً.

لذلك من الأفضل للرجل أن يهدىء من روعه وينظر إلى ليلة الزفاف نظرته إلى أية ليلة عادية، ويعتبر العملية الجنسية الأولى بسيطة لا تعقيد فيها ولا صعوبات ويبعد عن تفكيره كل المخاوف والهواجس، وبذلك يضمن لنفسه تجربة ناجحة لا مشاكل فيها ولا تعقيدات.

٣ ـ الضعف الجنسي عند الرجل:

هذا ما يطلق عليه إسم العنَّة وهو عدم تمكن الرجل من القيام بالعملية الجنسية بالشكل الصحيح بسبب عدم حدوث الإنتصاب أصلاً أو حدوث إنتصاب جزئي غير كامل لا يمكنه من فضّ غشاء البكارة.

هذا النوع من الرجال لديهم الرغبة الجنسية كاملة ويميلون إلى ممارسة الجنس ميلاً طبيعياً ولكنهم يكونون غير قادرين على تحقيق ذلك بالشكل المطلوب، مما يسبب للرجل آلاماً نفسية قاسية قد تحدث عنده عقدة تترك أثرها على سلوكه طوال حياته.

٤ ـ خوف الزوجة:

تخاف بعض النساء خوفاً شديداً لدرجة الهلع من الإتصال الجنسي الأول مع أزواجهن، فتقاوم الزوجة ليلة زفافها بشكل علني مفضوح أو بشكل ظاهرة غير معلنة تعبّر عنها لا شعورياً ببرودها وسلبيتها وعدم تجاوبها، وأحياناً تحدث عندها

بعض التقلصات في عضلات المهبل، أو في عضلات جسمها عامة، فتصاب بحالة من التشنج والهستيريا.. وهذا يكفي لوقوع الفشل معها في المعاشرة الأولى.

ولتجنب هذا الموقف أو لمعالجته عند حدوثه، يقوم الأهل بتوعية الفتاة وشرح الأمر لها وتسهيله عليها، ويمكن إستعمال بعض المهدئات الخفيفة كالفاليوم والمزلجات الموضعية ريثما تنتهي العملية الأولى، وتدرك الفتاة من نفسها أن الأمر طبيعي للغاية ولا يستدعي ذلك الخوف والإرتباك العظيمين.

وينصح الرجل دائماً أن يكون هادئاً ولطيفاً وأن لا يلجأ إلى العنف والقسوة.

٥ ـ أسباب عضوية:

في بعض الحالات تكون جميع الأمور طبيعية، ومع ذلك لا يتمكن الزوج من إتمام العمل الجنسي وتفشل جميع المحاولات للوصول إلى ذلك، هنا يمكن التوجه إلى الطبيب المختص لإستشارته، فإذا كان السبب ضيق في المهبل أو صلابة في غشاء البكارة يجري الطبيب ما يلزم من توسيع أو جراحة بسيطة تحت التخدير الموضعي أو العام وينتهي الإشكال[١].

* * *

(١) د.عرموش «الثقافة الجنسية وتنظيم الحمل» ص٥٤ ـ ٥٦ دار النقائس» بيروت ـ لبنان، ١٩٩٠.

العجز في ليلة الزفاف

ـ **شهر العسل**: سمِّيت الأيام الأولى من الزواج: «**شهر العسل**» وتقتضي الحياة البرزجوازية بدءها برحلة الزفاف. فينتهز الأزواج الفرصة ويفرطون في الملذات ضاربين الأصول المرعية عرض الحائط.

ـ **الجرح الزوجي**: تحتاج المرأة لعناية خاصة بعد فضّ البكارة، لأن التخديش الغشائي، وإن يكن سطحياً فهو يحدث تضخماً. وتحتاج المرأة ليومين أو ثلاثة للشفاء. وأحياناً يطول مدى التضخم فتضطر المرأة للراحة. ولربما احتاجت أحياناً لعقاقير مبرِّدة كأسيتات الألومين.

واعتباراً لهذا الطوارىء، يجب تجنب الرحلات المتعبة في الأيام الأولى لأن السير يزعج العروس الجديدة، فهي تحتاج للراحة فضلاً عن أن الأسابيع المرهقة التي سبقت الزواج تتطلب الراحة والتفكير أكثر من الترفيه.

ـ **رحلة الزفاف**: إن الأسابيع الأولى من حفلة الزفاف تسبِّب للمرأة عدّة تبدُّلات. ولعلها لم تلقَ منذ ولادتها تبدُّلاً عظيماً كبداية حياتها الزوجية. والعلاقات الجنسية لا تحرك الأجزاء الجنسية الخارجية، وحسب، بل تثير أيضاً وظائف الأعضاء التناسلية الداخلية. وأعضاء الحوض تتقبَّل لأول مرة الهياجات كما أن الرحم ينقبض من اللذة. والمبيض تحت تأثير الهياج الجنسي، يبدأ بصبّ كميات من الهرمون الجنسي في الدم. وورود الهرمون يؤثر على كل الأعضاء الأخرى وخصوصاً على الغدد وعلى المخ، الذي يصبح ذا حساسات خاصة. وهذه الهياجات الجديدة تدعو الجسم لوظائف جديدة أيضاً، أضف إلى ذلك التعب الجسماني الذي يحصل في الأسابيع الأولى قبل الزواج، وعلى الزوج الجديد أن يأخذ الأيام الأولى بعين الإعتبار نظراً لهذه الحالات الضرورية.

وحين يبتدىء شهر العسل يجب أن يظهر الزوج بعض التضحية حباً بتوفير الألفة الزوجية طيلة الحياة، مستنداً على العاطفة المتبادلة، بعيداً عن الأنانية واللامبالاة. وبعض النساء يشعرن بعدم الإنسجام بابتداء «شهر العسل» المزعوم بسبب تصرفات الزوج الوحشية. إذ يأخذ بتذوق فريسته تماماً كما يفعل الطفل الذي يتمسك بلعبته بعد الأسبوع الأول من الحصول عليها. وويل للزوج الذي يعود من سفرة شهر العسل مع زوجة منهوكة، تحيط بعينيها هالتان سوداوان من الجهد والعذاب والسهر.

* * *

ليلة الزفاف وشهر العسل

أول ليالي الحياة الزوجية

ـ **ليلة الزفاف**: ليلة الزفاف هي أول ليالي الحياة الزوجية. وفي أول مجامعة من هذه الليلة تصبح الخطيبة «زوجة» والزوجة وإن كانت شريكة في هذه الليلة فالقضية هي حدث هام بالنسبة لها.

ـ **فضّ البكارة**: أهم حدث في هذه الليلة هو فضّ غشاء البكارة. وهذا الغشاء كما بيَّنا هو على شكل حلقة غشائية تغطي مدخل المهبل بكامله تقريباً، وهذه الحلقة على الرجل تمزيقها أو توسيعها من أول إيلاج للحشفة في المهبل.

ـ **فضّ البكارة بواسطة الإمتداد**: يكون الغشاء عند بعض الفتيات (١٠ إلى ٣٩٪ مرناً) ويتسع منذ اللحظة الأولى دون أن يتمزق ورأس القضيب يستطيع الولوج بعناية في فوهة الغشاء فتشتد حوله أطراف هذا على نمط الطوق الضيّق، فتشعر المرأة حينذاك بألم طفيف مرفق بأحاسيس لذيذة. وكلما وسعت الحشفة الغشاء كلما قلّ الألم. وهكذا يلج القضيب بعد قليل بدون تمزيق الغشاء، وإذا كرَّر الرجل هذا الإجراء يتمدد الغشاء وينتفخ بكامله بدون إراقة الدم وحتى تقريباً من دون ألم..

ـ **فضّ البكارة بواسطة التمزيق**: يكون الغشاء عند معظم النساء ضيقاً جداً وأطرافه صلبة فلا تفلح الحشفة في الدخول إلا بتمزيقه.

ـ **القوّة المطلوبة لفضّه**: يتخيل الرجال أحياناً ـ قليلو التجربة على الخصوص ـ أن فضّ البكارة هو شديد الصعوبة فيرتابون في مقدرتهم على فضّه كما لو كانوا في مباراة عامة، وهذه المخاوف تضرّ بليلة الزفاف. وفي الواقع لا يحتاج هذا الفض لقوة شمشون، بل يقدر على ذلك كل رجل بمجرد ما ينتصب قضيبه وتتصلّب الحشفة.

- **أحاسيس المرأة في ليلة الزفاف**: تتملك الوساوس أيضاً النساء القليلات الخبرة بخصوص فضّ البكارة، والبعض منهن يخفن من «الإنفلاق» وغيرهن يتهربن من الزواج خوفاً من «التمزّق». وفي الواقع لا يصحب فض بكارة العروس إلا ألم طفيف لا معنى له، تصحبه ملذات تنسيها أي إزعاج. ولننتبه إلى أن الألم، بكل معنى الكلمة، لا وجود له إلا إذا عظَّمنا نحن المسألة وأعرناها إهتماماً أكثر مما تستحق. فالعروس يجب أن تتأهب للحب والزواج بقلب مبتهج. فليلة الزفاف هي هدفها الأعلى، وعليه تعلَّق كل آمالها. والزوجة التي تختار زوجها إختياراً حسناً لا حاجة بها للخوف. فعليها أن ترتمي بين أحضانه بكل ثقة ولتعانقه بشوق إستعداداً للإتحاد معه من الآن وإلى مدى الحياة. وهذه الفتاة المغمورة بالإنشراح واللذة ستنسى بالطبع الألم البسيط الذي يسببه فضّ البكارة. ومن أحب بروحه لا يهمه الجسد أبداً.

- **واجب الزوج الخلقي**: صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة في ليلة الزفاف لفضِّ البكارة، غير أنه يلقى من جهة أخرى عقبة دقيقة للغاية هي السلوك النفساني، ليتمثل آنئذٍ شعور خطيبته في أغلب الأحيان تكون قد غادرت منزل والديها الذي أغلق دونها بعد أن حماها إبَّان الطفولة. ستجد نفسها في عالم جديد مستسلمة بالنفس والجسد لرجل غريب، إنها خطوة في المجهول وتغيير في العيش المألوف وخضوع لسلطان رجل، وهبة ذاتية. لقد شاهدت مذ عشر سنوات أفراح الحب وقرأت عنها في الكتب وطالما حلمت بالسعادة المنتظرة وها هي الآن تحقق أحلامها العذرية، فهي تشعر أن هذا الفارس المحبوب هو سيد جسدها، غير أنها تخشاه بغريزتها الأنثوية. وفي ليلة الزفاف لا يكون للرجل دور الخطيب والمحب فحسب، بل يكون مثال الرجولة، فيقرب من خطيبته ليحولها إلى امرأة، وليحذر من الظهور فجأة عاري الجسم. والليلة الأولى، بعكس ما يظن الجهلاء، لا تكون أول ليلة لمتعة الرجل وارتمائه في أحضان الزوجة ليعب الملذات من غير حساب، كأنه البازي المنقض على فريسته ليلتهمها، أو «ليقوم بتجاربه» كلا وألف مرة كلا. ليتصرف مع فتاته في هذه الليلة كخطيبة، لا كامرأة أو زوجة، ليست هذه الليلة ليلة متعة بل ليلة حب، ليلة حب غير جنسي. وأهمية هذه الليلة هي نفسية أكثر منها جسدية تتطلب من الرجل التحفظ أكثر من الإعتزاز؛ فهي تأخذ أكثر مما تعطي.

ويتصوَّر الرجل أنها ليلة إمتحان تقرّر مصير تصرفاته وفي هذه الفترة أيضاً ستقرر المرأة رأيها في الرجال والرجولة والزواج. وفي هذه الفترة أيضاً تتأكد المرأة من تحقق حلمها بفارسها المنتظر أو أنها تنزع هذا الحلم من رأسها إلى الأبد.

قواعد السلوك في ليلة الزفاف:

لا يعرف الحب قاعدة عمل، ولليلة الزفاف طابع شخصي منظم قبل الأوان وتختلف مهمة الأشخاص باختلاف طبقاتهم، فالشخصية وطريقة التفكير والثقافة والسن والماضي والإغراء الجنسي كلها لها دورها. والظروف غير المنتظرة تؤثّر فيها أيضاً. فلا يجب الخوض إرتجالياً، بل يجب التأهب كأننا على أبواب إمتحان نتلافى فيه الجهل ونتحسب للطوارىء.

هنا وفي كل مكان القاعدة العامة هي إتباع الدراسة والبصيرة، وهنا لا نحدد كيفية التصرف، لكننا ندقِّق فيما يجب تلافيه ونحذر من الوقوع في أخطاء محزنة. لذلك فإن القواعد التي سنذكرها ليست سوى معالم مبدئية لا تجديدية؟ بل هي أعمدة اللوحات والإشارات المرشدة التي تنجِّي من ورطات الحب.

واجبات الخطيب قبل الزفاف:

إن الطريقة المثلى لإجتياز المرحلة الأولى من الحب والزواج هي بلا شك «الزواج المشترك»كما هي الحال بين الشعوب البدائية، وكما وصفه لوريدس بران في كتابه الشهير «السنون السعيدة في حياة زانتن» وعندما بني الجنس الأبيض، نتزوج ونحن معصوبوا الأعين، ولتلافي العواقب الوخيمة على الأزواج أن يتفاهموا فيما بينهم على مشكلة الحب والزواج. وإذا لاحظوا إختلافاً بيِّناً في مجاري حياتهم ننصحهم بالإفتراق، لأن الزواج المستند على التنافر الجنسي، يشبه برجاً بني على الرمل، فهو حتماً معرَّض للإنهيار وفيما لو لاحظ الخطيب أن خطيبته لا تستجيب إلى مغازلاته الجنسية، عليه أن يفاوضها بذلك وإذا سبَّبت مغازلاته نفور خطيبته يجب معالجتها قبل الزواج ولتشجيعها على الزواج أيضاً إبلاغها أنه شاعر بحالتها الطبيعية والنفسية، وأنه سيعاملها باللياقة الزائدة.

إن جهل الزوجة وقلة خبرة الزوج يمكن أن يؤديا في هذه الحالات العصبية إلى مآسي مؤلمة.

التمهيد والإهتمام بحياة المرأة:

- «التمهيد»: على الزوج ألا يتصرَّف في إجتياز الجماع الجنسي، كصقر ينقضّ على فريسته. وألا يفتّش عن اللذة في هذه الليلة، بل يجب أن يتصرف مع شريكته كأخ، وأن يحيط الحب بعناية تشبه كياسة الطبيب الذي يداوي كائناً بألم.

- **الإهتمام بحياة المرأة**: على الرجل أن يهتم بحياة المرأة وألا يجرح شعورها بتسرُّعه ورعونته، فهو يحصل على كل مطلوبه بالتروِّي، وفي ظلال نور خافت، وللعروس أن تأخذ حريّتها في التعرّي من ثيابها، فلا يدخل عليها العريس إلا بعد إضطجاعها في السرير، وعليه هو أيضاً أنْ يتعرّى إما في غرفة مجاورة وإما في الظلمة. وحتى في المستقبل عليه أن يتعرّى في غياب زوجته فإن رؤية المرأة بجسدها الثائر تحت الغلائل الشفافة تخلق جاذبية وشهوة للمغازلة الجنسية. وبعكسها تكون رؤية عري الرجل: ساقاه، جراباته، بنطلونه، وتقاطيعه الفظّة الكثيرة الشعر فإنها تؤلف مشهداً تشمئز منه المرأة في اليوم الأول.

- **الطريقة العنيفة**: ولتقوية معنوية المرأة وتشجيعها على آلام الحياة، يجب أن يجري فضّ البكارة بدون تكلّف. وإذا لم يُعِق حياؤها (يطفأ النور ويكتفى بضوء خفيف)، تطوي ساقيها على جذعها وتفسخهما بيديها، فيتسع مدخل المهبل بهذه الوسيلة، كما أن غشاء البكارة يمتد ويسهل خرقه، ويضع الرجل قضيبه، بعد دهنه بمادة لزجة، على الشفرين ليتحقق من حساسية ومقاومة الغشاء، وبعد خرقه يدفع قضيبه بقوة إلى المدخل فيتمزق كأنه جلد طبل قد اخترق.

- **الطريقة الليّنة والمحبَّبة**: إذا كانت الخطيبة ضعيفة حسَّاسة وبليدة، وتقاوم الفض المباشر عن خوف، على الزوجين أن يلجآ إلى الطريقة اللطيفة المباشرة المعروفة في فن الحب: «تصرّف بتؤدة وبكثير من المداراة. لا تحاول بضربة عنيفة تمزيف الغشاء المقفل الذي يقاوم البكارة. حاول كل أمر لضبط شهوتك. وإذا صادف أن كنت كبيراً بطبيعتك أو سميناً، لا تتردد في تأخير الجماع للغد أو لبعد

غد». فعلى الرجل إذن أن يقتصر على الملاطفة بشكل عاطفي يجعل امرأته تألف قربه وجسمه فإذا حقق هذا الشرط يكتفي بالهياجات البسيطة منتظراً نتائجها، وبالتالي يحاول استئصال خوفها من الرجولة وميزاتها الجنسية، فأقواله المطمئنة ولباقته تكونان مفيدتين أكثر من قساوته في إخماد المقاومة الجسمانية، والنفسية في خطيبته، وليست الليلة الأولى مخصصة «للهجوم الحربي» فالغشاء لا يُفضُّ إلا بعد تذليل للمصاعب (التي تتطلب وقتاً كثيراً كما يخيل) ومقاومة المرأة تشبه الجليد، فهو يصمد في محيط جليدي بارد، بينما يذوب كلما تعرض للشمس. وحين تزول العقبات النفسية، على الرجل أن يبدأ بلباقة وعناية فتح الباب المغلق، وأن يحاول بتؤدة تمديد غشاء البكارة، محاولاً إقناع خطيبته أن الوجع بسيط وأن الفتحة كافية للإيلاج بسهولة، فيباشر رأس الحشفة مع حركات بسيطة، شرط أن تكون مركّزة جيداً ما بين الشفرين الصغيرين باتجاه الغشاء في وسط التجويف تقريباً ثم يأخذ فم خطيبته بين شفتيه ويقبّلها ويبادلها الهمسات العاطفية ولا تمضي دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكناً فتصدر عنها صرخة ثم تنهدة يمتزج فيها البكاء والفرح ثم ينتهي بالإبتسام، وما هي إلا برهة حتى يظهر «هيمان» إله الزفاف منتصراً، من بين الغمام المنشق في تلك السماء الزوجية.

النزيف دليل البكارة:

يحدث عادة للفتاة نزيف على أثر التمزق، لا يتجاوز بعض القطرات التي تلوّث شراشف سرير الزوجية. وتعتبر هذه القطرات عند بعض الشعوب دليل البكارة، فيقوم أهل الفتاة بحفلة دينية يقدسون فيها الشراشف الزوجية ويعلّقونها في الهيكل أو على خشبة مقدّسة.

ما العمل إذا كان الغشاء صلباً؟

نادراً ما يجد الرجل مقاومة في تمزيق الغشاء، ولا يحدث ذلك إلا عند من تجاوز سن الثلاثين. وإذا لم يتمزق الغشاء جيداً لا يجوز اللجوء إلى العنف. وكما قال هونوريه دي بلزاك: ليس من المستحب أن نبدأ الزواج بالإغتصاب. وعوض

أن نسمع البكاء وصرخات اليأس، والأفضل أن نؤجل فضّ البكارة إلى الليلة التالية، وفيما لو صعبت العملية أيضاً يجب إستشارة الطبيب الذي يزيل العقبة (بعد تخدير المرأة) بعملية جراحية بسيطة.

ـ **أقسام الغشاء المؤلمة**: في أغلب الأحيان يتمزَّق الغشاء تمزيقاً إعتيادياً، ولكنه يترك أجزاءً تؤلم المرأة في الإتصالات التالية. وتزول هذه الأجزاء غالباً في عدة أيام أو في عدة أسابيع، فلذلك يجب أن يستأصلها الطبيب.

* * *

الباب الثالث:
التوافق والرغبة الجنسية

التوافق الجنسي

إن التوافق الجنسي يزيد متعة الشريكين، ويضفي البهجة على عشّ الزوجية، وكلما إبتعد الشريكان عن الوضع السابق كلما تعرّضا لمشاكل وإزعاجات جنسية تختلف شدتها ومداها بحسب درجة عدم التوافق واستمرارها وحسب نوعيات الشركاء وأحاسيسهم بحيث أن كثيراً من حالات الطلاق بين الأزواج والفراق بين الأحبة يحدث بسبب عدم التوافق الجنسي واكتفاء أحد الشريكين بإشباع غريزته دون مراعاة الآخر وأحاسيسه.

وغالباً تبدأ المشكلة بسبب أنانية الرجل أو عدم إستطاعته السيطرة على نفسه فيحصل على حاجته بسرعة، وينتهي من الممارسة الجنسية في حين تكون شريكته بحاجة إلى وقت أطول فيتركها في وضع لا تحسد عليه.

من هذه النقطة تبدأ المشاكل الجنسية وتتطور، ولكي يتغلب الزوجان على مشكلتهم تلك ويحصل كل منهما على حاجته كاملة، على كل منهما أن يراعي شعور الآخر ويحاول دراسته من الناحية النفسية والجسدية، ويبذل قصارى جهده، لكي يحصل كل من الشريكين على المتعة المرضية، وإلا تحوَّل العمل الجنسي إلى نوع من الواجب المزعج المؤلم.

فأنانية الرجل أو المرأة وجهل كل منهما بأصول العمل الجنسي قد يؤديان إلى التعاسة التي يعاني منها الكثيرون.

لذا يفضل نبذ الأنانية وبذل الجهد الصادق والمشاركة الوجدانية النابعة من الأعماق لإسعاد الشريك الآخر وإمتاعه منذ اللحظة الأولى لدى أول قبلة وأول ضمّة وحتى الوصول إلى الإشباع الجنسي، وعلى الزوجين غير المتوافقين أن يحاولا عدة مرات، بل ربما عدة شهور حتى يصلا إلى النتيجة المرجوة، وعليهما ألا يتذمرا من الفشل في المرات الأولى لأن النجاح سيتم حتماً في النهاية، وسيتوافق الزوجان ويحصلان على السعادة المرجوة بخاصة عندما تكون إرادتهما صادقة ورغبتهما حقيقية.

أما إذا شعر أحد الزوجين أنه خاسر وأنه يعطي من دون أن يأخذ فعليه مصارحة شريكه بطريقة لبقة وأسلوب هادىء يتقبَّله ذلك الشريك كي لا يشعر أنه متهم وأنه لا يفعل شيئاً إيجابياً، مما يضطره للدفاع عن نفسه واتخاذ موقف العند والمشاكسة.

وفي المصارحة الهادئة والأسلوب الحسن من دون خجل يستطيع أحدهما أن يُقنع الآخر ببذل مزيد من الجهد وتقديم مزيد من الحب والعطاء، لكي يحصل كل منهما على الإشباع الجنسي الذي يرجوه[1].

* * *

---

(١) د.هاني عرموش «الثقافة الجنسية وتنظيم الحمل» ص ٧٢ ـ ٧٣ ـ دار النفائس. بيروت ١٩٩٠م.

الخوف الجنسي
لماذا تخاف المرأة من الجنس

خوف العروس من التجربة الجنسية الأولى أمر طبيعي، لكنه يصبح غير طبيعي إذا استبد بها، وحال دون حدوث الإتصال الجنسي على مدار ليالي شهر العسل.

والمرأة الخائفة يصعب جماعها بل قد يستحيل، حيث ينعكس أثر هذا الخوف على حالة المهبل، فيحدث ما يسمَّى تشنُّج المهبل Vaginismus، وهي حالة يحدث بها إنقباض شديد لا إرادي لعضلات المهبل حول فتحته الخارجية، كتعبير جسماني عن الخوف أو الرفض النفسي للجماع، وحالة التشنج هذه قد تزول مع إستكمال الإيلاج، لكنها قد تستمر لدى بعض السيدات طوال فترة الجماع مع إستمرار الألم والتوتر، وقد تمنع تماماً حدوث الإتصال الجنسي كما سبق.

ولكن لماذا الخوف الزائد من الجماع؟ في مقدمة أسباب ذلك هو إعتقاد الفتاة الخاطىء بأن الإتصال الجنسي شيء مفزع أو بغيض مما يجعلها تتوقع أن يكون الإيلاج شديد التأثير والألم، وهذا المفهوم ناتج لا شك عن الجهل الجنسي والتنشئة الخاطئة التي تلقي في أغوار الفتاة بأفكار مخيفة عن العملية الجنسية.. وقد يرتبط الخوف من الجنس بالخوف من حدوث الحمل أصلاً لسبب أو لآخر.

وأحياناً يكون للعروس العذر في خوفها أو كرهها للجنس إذا كان الزوج عنيفاً في سلوكه الجنسي مما يصيبها بألم شديد يجعلها تمقت فكرة الجنس، خاصة وإن كان مثل هذا الزوج يعمد للإيلاج بخروج مباشرة من دون إهتمام باستمالة عروسه وملاطفتها حتى تتهيأ جنسياً للإيلاج بخروج الإفراز المليِّن.

وأحياناً تكره العروس ممارسة الجنس أكثر مما تخشاه إذا كانت ببساطة لا تشعر بألفة ومودّة تجاه الزوج. . أي إذا كانت زوجة له رغماً عنها.

وإذا إستمرت حالة التشنج هذه لعدة ليال، واستحال حدوث الإيلاج فإنه ينبغي إستشارة الطبيب.

والطبيب المختص بهذه الحالة، باستثناء عدم وجود سبب عضوي، هو الطبيب النفسي، ويكون العلاج باستخدام المهدئات والعقاقير المزيلة لتوتر العضلات إلى جانب العلاج النفسي القائم على بثّ الطمأنينة في نفس العروس وتوضيح الأمور، وتصحيح المعتقدات الخاطئة[1].

* * *

(١) د.أيمن الحسيني «أول ليلة من ليالي شهر العسل» ص٤٢ ـ ٤٤ ـ مكتبة ابن سينا ـ الإسكندرية ١٩٩٣م.

الرغبة الجنسية

مراحل الرغبة الجنسية

بالنسبة للفتاة.. يكفي الحديث بالعملية الجنسية واضطرابات هذه الرغبة، لما قد تشعر به بعض الفتيات في الرغبة لممارسة الجنس مع الطرف الآخر، بحكم الغريزة الجنسية.

خطوات العملية الجنسية في المرأة:

حتى تصل المرأة إلى عملية جنسية، فهي تمرّ أثناء ذلك بعدّة مراحل متتالية، هي:

ـ مرحلة الرغبة: وتعتمد إلى حد كبير على الإستعداد النفسي للمرأة لممارسة الجنس، فالخوف أو التوتر أو عدم إنجذابها وحبها للزوج كفيل بالقضاء على هذه الرغبة، ويلزم أيضاً للإحساس بالرغبة وجود كمية كافية من الهرمونات، وأيضاً سلامة الجهاز العصبي، لأنه كما سبق تبدأ العملية الجنسية في المخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب.

كذلك، تساعد حواس الجسم المختلفة كاللمس، والحركة، والنظر، والسمع، والشم وأيضاً الذاكرة في الإحساس بالرغبة الجنسية.

ـ مرحلة الإحساس باللذة الجنسية: وهي تبدأ في ثوانٍ بعد الإحساس بالرغبة. في هذه المرحلة تبدأ الأعصاب التناسلية في الإستعداد للعملية الجنسية؛ فتخرج الإفرازات المهبلية للترحيب بلقاء العضو فتجعل المكان لزجاً حتى يسهل

إيلاج العضو كما ينفرج الشفران ليبدأ المهبل في الإتساع.

ـ **مرحلة الممارسة**: وهي مرحلة إستمرار الإتصال، والتي تزداد فيها الإثارة الجنسية تدريجياً حتى تصل إلى قمتها، فتبدأ المرحلة التالية وهي مرحلة الشبق.

ـ **مرحلة الشبق**: في هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة، وترسل إشارات للمخ، فيقوم المخ بالردّ عليها عن طريق إشارات أخرى يبعث بها إلى العضلات الجنسية، فتسبّب إنقباضات سريعة تصحبها رعشة أو رجفة تسمى «رجفة الخلاص» والتي يصحبها حدوث إنقباض في عضلات أخرى من الجسم.

ـ **مرحلة الاسترخاء**: وفيها تشعر المرأة بالنشوة والراحة النفسية والبدنية وتبدأ عضلات الجسم في الإسترخاء، وتزول إنقباضات الأوعية الدموية. وترجع إلى طبيعتها.

أما إذا لم تستكمل العملية الجنسية، بخاصة عند إقتراب المرأة من مرحلة الشبق، فيترتب على ذلك الشعور بالتوتر والعصبية الشديدة، مع حدوث إحتقان في الحوض، وربما آلام في البطن.

* * *

قلّة الرغبة الجنسية

(البرود الجنسي)

يرجع ذلك الإحساس إلى أحد الأسباب التالية:

١ ـ أسباب نفسية:

من مفهوم الرغبة الجنسية، كما سبق، تعتبر قلَّة هذه الرغبة، وعدم إنجذاب الفتاة للجنس والتشوُّق لممارسته مع زوجها المنتظر، كدافع فطري بحكم الغريزة، يرجع أساساً إلى عوامل نفسية قد يكون أهمها هو التنشئة الخاطئة للفتاة التي تشعرها لأن مجرد التفكير في الجنس، كدافع فطري كما ذكرت، هو حرام أو «قلّة أدب».. مما يجعلها تكره هذه الرغبة وتعتاد على تناسيها حتى تشعر في النهاية بصعوبة الإحساس بالرغبة الجنسية بعد الزواج.

كذلك يعتبر القلق النفسي المتعلق بالأداء الجنسي هو عامل آخر مهم لإحساس الفتاة بالبرود الجنسي، فإحساس الفتاة بالقلق لوجود عيوب شكلية تقلّل من جاذبيتها أو مقدرتها على الإتصال الجنسي، يجعلها تشعر بنقص الرغبة وعدم الإنجذاب للجنس.

كذلك، قد يؤدي خوف الفتاة من عدم قدرتها على السيطرة على نفسها أثناء الاتصال الجنسي إلى نقص الرغبة الجنسية، وما قد تظهره من أمور تخجلها كالتشنجات، مما يدفعها إلى كبت رغبتها وتناسيها.

ومما يضعف الرغبة الجنسية أيضاً لدى الفتاة، وجود تجربة جنسية مريرة في

حياتها، كمرورها بمحاولة إغتصاب، مما يولد في نفسها الفزع والكُرْه لكل ما يرتبط بالجنس.

كذلك، فالإكتئاب بوجه عام يؤدي إلى نقص الرغبة، ولكن سريعاً ما ترجع هذه الرغبة إلى طبيعتها بزوال الإكتئاب.

٢ ـ أسباب عضوية:

لكن لا يزال هناك بعض الأسباب العضوية التي تؤدي إلى البرود الجنسي والتي تتعلق أساساً بهرمونات الجسم وكفاءة الجهاز العصبي، ولكنها لا تشكل في وجودها أكثر من ٥٪ من حالات البرود الجنسي، وتشمل:

ـ **الإضطرابات الهرمونية**: مثل نقص أو زيادة هرمونات الغدة الدرقية ـ مرض أديسون ـ مرض السكر ـ متلازمة كوشينج ـ مرض نقص إفرازات الغدة النخامية.

ـ **عدم كفاءة الأعصاب المغذية لمنطقة الحوض**: مثل إصابة الحوض، سواء لحادث أو بعد إجراء عملية جراحية، وجود ورم بالنخاع الشوكي، حالات سوء التغذية، إحدى مضاعفات مرض السكر.

ـ **عدم كفاءة الأوعية الدموية المغذية للحوض**: مثل إلتهاب الشرايين ـ تصلُّب الشرايين ـ جلطة الشرايين.

ـ **عوامل تتعلق بالجهاز التناسلي**: مثل وجود إلتهابات مزمنة بالمهبل ـ عدم كفاءة الجهاز التناسلي بعد إجراء جراحة كبرى فيه.

ـ **بعض الأمراض المزمنة**: والتي تؤثر على الصحة العامة مثل مرض الدرن ومرض السكر وتلف صمامات القلب.

٣ ـ طبيعية الرغبة الجنسية في الفتاة:

أحب أيضاً أن ألفت نظر الفتاة إلى أن الرغبة الجنسية في الفتاة بصفة عامة هي رغبة كامنة أكثر منها ظاهرة، على العكس منها في حالة الرجل، فربما لا تشعر

الفتاة بالرغبة الجنسية في حين أن بداخلها تشوُّقاً شديداً لممارسة الجنس، والذي يظهر بوضوح بعد خوضها للتجربة الجنسية بعد الزواج، فممارسة الجنس في حد ذاته عامل قوي لزيادة الرغبة الجنسية[1].

* * *

(1) د. أيمن الحسيني «هموم البنات» ص٢٠ ـ ٢٢ مكتبة ابن سينا ـ مصر الجديدة ـ القاهرة ١٩٩٣م.

الجنس لعبة

صحيح أن الجنس غريزة، ويفترض في الغريزة توافر عامل التلقائية لكن التلقائية وحدها لا تنفع لأن التعامل التلقائي مع الغريزة في حالة كون الجنس يؤدي وظيفة واحدة هو الإخصاب. لكن الجنس تتدخل فيه إشباعات أخرى منها: الإستمتاع بالجنس نفسه، إثبات اللذات، إظهار رغبتك فيمن تحب إشباع من أنت معه. وغيرها من الأمور المتداخلة والتي تجعل من الجنس أمراً يحتاج أكثر من الإشباع الغريزي الفطري.

يقوم بين المؤيدين للجنس الغريزي وبين المؤديين بأن الجنس تمرين صراع قديم. إن الفئة التقليدية كما هو واضح يرون بوجوب التعامل مع الجنس من دون توجيه أو تدريب. إن هؤلاء يرون أن تعريض الجنس لدراسة سيفقده كثيراً من غموضه الذي يضفي عليه بعض الخصوصية، في حين يرى أصحاب مبدأ التمرين أن الجنس غريزة تحتاج تمريناً، فهي مثل غريزة الجوع. فالإنسان يعرف بتلقائية الغريزة أن يضع الطعام في فمه ويمضغه ولكن معرفة الأكل المفيد من المضرّ، تنوع الأطباق، طريقة الأكل، أدب المائدة، كلها أمور تحتاج إلى تمرين. إن الجنس يحتاج تمريناً أكثر من الطعام، فالطعام غريزة فردية. أنت تأكل وحدك بنفسك والنتيجة على جسدك وحدك.

أما الجنس فأنت تمارسه مع إنسان آخر، ذو تركيبة نفسية مختلفة، فعنصر الثنائية في الممارسة الجنسية هو الذي يجعل الجنس غريزة تحتاج إلى تمرين. أضف إلى ذلك إن الغريزة الجنسية يكون لها نتاج بشري هو الطفل. والطفل هو إنسان يتقاسمه شريكا الفراش نصف بالنصف، ويعتبر أقوى رباط وأهم إنتاج بين شخصين في العالم كله. لذا فالتمرين ضرورة على الأقل حتى نعرف قيمة هذا النتاج.

إن كثيراً من الأمور الغريزية التي تم تهذيبها تعطي مدلولاً جيداً على الفرق بين الإنسان وبين باقي المخلوقات وبالأحرى مخلوقات المملكة الحيوانية. فالإنسان عقل والعقل تفكير والتفكير حضارة والحضارة تهذيب وإبداع، وهكذا يكون الإنسان مع الجنس سلوكاً ليس غريزياً فقط. ولكن سلوك حضاري متهذب يعكس إنسانية الممارس. ويكون الجنس بعيداً عن بهيمة الغريزة ونزعة الإلحاح وإختطاف أي أنثى والتفريغ فيها كما بعض الحيوانات. ونشدِّد عند كلمة «بعض» لأنه حتى الحيوان يتمتَّع باختبار لإشباع غريزته الجنسية.

إن الجنس عند الإنسان هو ضرب من الفن، إنه لعبة متقنة، ونقصد بإصطلاح الجنس لعبة، أنه نشاط فيه من أصول وقواعد. فنحن لا نأتي الجنس هكذا متى ما تحركت الغريزة ونمارس، هناك أصول كثيرة منها: مداراة إستعداد الطرف الثاني، ومنها دراسة رغبة الطرف المقابل وكيف يجب أن نبدأ اللعبة وكيف يشتهي أن تكون الصولات والجولات. حتى الخاتمة في لعبة الجنس يجب أن تكون فيها روح رياضية وتسامح، أخذ وعطاء. في لعبة الجنس قد يكون هناك طرف يربح أكثر من الثاني لكن العدالة تتطلّب أن يحدث تنازل متبادل حتى يتوفَّر الإشباع بشكل متبادل بين الطرفين.

إن الجنس لعبة ديمقراطية فيها مساواة، ليس فيها تسلُّط وهي لعبة فيها لمسة فن سواء كانت في المبادرة في الإقتحام، في النهاية. إن الحركة والإيماءة واللفظ الجنسي فن. إن قدرة أحد الشريكين على فتح شهية الطرف الثاني للممارسة الجنسية فن. إن ترك النفس تستمتع بتلقائية ذكية فن.

ولأن الجنس شئنا أم أبينا شيء من البهيمية والتي تجعل الكثيرين يقفون منه موقفاً سلبياً، لكن بعض اللمسات الفنية الإنسانية هي التي تجعله مقبولاً وترتقي بإنسانية الإنسان. والجنس لعبة فيها لمسة إنسانية، فالرجل في المجتمع الشرقي يملك زمام كل الأمور بما فيها الجنس، وهو قادم إلى المرأة، إلى حياتها كلها ليشاركها معها بما فيها مشاركتها الفراش. والرجل هذا الذي يملك زمام هذه الأمور يحتاج قدراً من الإنسانية حتى يجعل اللعبة مهضومة وتكون المرأة مشاركة فيها. وقدر قناعة الرجل بأهمية اللمسة الإنسانية ستكون ردّة الفعل إيجابية وتكون

المتعة متبادلة بينهما. كما أن أحد الشريكين قد يمرّ بأزمة تعطّل نشاطه ساعتها يكون وجود الحس الإنساني هو الذي يجعل العلاقة الإنسانية تستمر رغم غياب مؤقت للممارسة الجنسية.

والجنس لعبة فيها روح النكتة والدعابة. إن الذين يأخذون الممارسة الجنسية بشيء من الفكاهة يعطونها طعماً جميلاً ويجعلون العلاقة أقوى بين الطرفين. إن الدعابة تزيل كثيراً من التوتر والمخاوف من الجنس وتزيد التوتر العام الذي نمتصّه في برنامجنا اليومي. كما يجعل الطرفين يتعرفان على جوانب كثيرة عند بعضهما البعض.

إن الجنس متعة متعددة الأوجه وبعيداً عن التلقائية الجافة أو الساذجة يمكننا أن نتعامل مع الغريزة الجنسية بذكاء اللاعب الذي يستمتع ويمتع. إن الجنس يحتاج إلى روح رياضية نقبل فيها الخسارة والربح وفي كل الأحوال المتعة موجودة والضحكة من القلب.

* * *

معرفة مواطن الإحساس الجنسي

كثيرات يقدمن على الحياة الجنسية مع رجل وهنَّ يعانين من جهل بمواطن إحساسهن الجنسي. كثير من المشاكل التوافقية في الزواج تكمن في جهل المرأة بالأزرار الاشتهائية لديها.

من النساء من تأتي إلى العلاقة الجنسية وترمي نفسها في أحضان الرجل حتى يقوم هو بالجهد الكامل معتمدة على العيب الاجتماعي في إبداء دورها ومعتمدة أيضاً بأن الرجال يعرفون كل شيء، أولاً إن الرجال لا يعرفون عن جسم المرأة كل شيء. وخاصة الشرقيون، حيث أن الثقافة الجنسية التي يأخذونها هي ثقافة ناقصة وغير علمية تعتمد على تبادل المعلومات من أولاد في العمر نفسه أو ثقافة تلقُّوها من الرجال الأكبر عمراً والتي تعكس صورة جافة أو تقليدية للمعاشرة الجنسية. وبالتالي فالمرأة التي تتعرَّف على مواطن غريزتها تساعد نفسها وتساعد زوجها على الوصول إلى النشوة الجنسية. ويكون ذلك بتلمُّس مواقع جسدها كما ذكرنا سابقاً. ولكن هناك نقطة نريد التأكيد عليها. إن ما نريده هنا ليس دعوة للإستقذاء (اللمس الذاتي من أجل الوصول للنشوة الجنسية) ولكنها دعوة للإكتشاف حتى تعرف المرأة تقبُّل جسدها للمس وأين يكمن سرّ الشهوة عندها. ولعلنا نجد فيها إرشادات تقول: جرِّبي جلدك حتى تعرفي مدى حساسيته وتقبله للصبغة، فإذا كان هذا موقفنا من صبغة الشعر فيجب أن يكون موقفنا من إحساساتنا الجنسية أكثر دقة وإهتماماً[1].

* * *

(١) فوزية الدريع ـ برود النساء ص٩٣ ـ ٩٤ هاني للنشر ـ توزيع دار الجيل ـ بيروت ـ لبنان.

الباب الرابع:

عندما يجتمع الحبّ والجنس

الحب يسيطر على كل شيء

إن الشعار الأول، والأقوى، للحب هو: «لا أنانية» و«لا أثرة» فالشخص ـ إذا ما أحب ـ إتجه بكل عواطفه نحو شخص واحد، يؤثره بكل أحاسيسه وعنايته، ولا يضن عليه بتضحية... ومن ثم فإن الحب يتصف بقدر من التضحية والإيثار والإستعداد للنزول عن المصالح والرغبات الشخصية، في سبيل وحدة أوسع نطاقاً من الذات. وفي الحياة الزوجية المبنية على الحب، سرعان ما تتلاشى النوازع والحوافز الفردية، لتحل محلها مشاعر جماعية تنشىء الأسرة.. وبمعنى آخر، يصبح:

الحب هو العامل الأساسي الأوحد في الحياة الزوجية. وحيثما وجد فإن أثره ومفعوله يسودان الإتحاد الجسدي، والتدبير المالي للأسرة وتقاسم المسؤوليات وتشاطر الواجبات، والامتيازات والسياسة المتعلقة بإنجاب الأبناء، وكل نشاط عملي في الحياة الزوجية!

وإذا كان الجنس جزءاً من الحياة ـ كما قلت ـ فإن لممارستنا له بهذا الوضع شكلاً آمناً... ذلك هو أن تكون الممارسة موجهة بالحب نفسه وخاضعة له...

فما هو الاختلاف الذي يخلعه الحب على ممارسة الجنس كجزء من الحياة؟

هذا هو السؤال الذي يتردد في أذهان الكثيرين، ولكنهم ـ للأسف ـ لا

يحصلون على الجواب الشافي في الغالب، إلا بعد فوات الأوان!

ذلك أن الاتحاد الجنسي قد لا يتوقَّف على الحب. بل كثيراً ما يحافظ على متعته، ولو غاب عنه الحب، فقد حرصت الطبيعة على هذا كي تصون استمرار بقاء النوع.. بيد أن الشبع والارتواء سرعان ما يستوليان على المرء، إذ كان يقبل على الاتصال الجنسي لمجرد الإشباع البدني، كما أن إشباع الشهوة البدنية يمكن أن يأتي عن طريق الاتصال بأفراد متعددين من الجنس الآخر، دون داع للاقتصار على فرد واحد ودونما داعٍ لأن يذكر المرء أولئك الذين مارس معهم العملية الجنسية!

أما حين يكون الأتصال الجنسي جزءاً من الحب، فإن المتعة التي تتأتى منه تظل في ازدياد تدريجي ممطرد.. فهو في هذه الحال لا يكون مجرد عملية بدنية.. وكم من أزواج وزوجات استطاعو أن يجمعوا بين المعاشرة والحب، وأن يجدوا في هذا الجمع مبعث مباهج وسعادة متزايدة، تتكشف لهم نوحٍ جديدة منها، يوماً بعد يوم، حتى في السنوات الأخيرة من أعمارهم.. وليس أدل على مدى ما يجب أن يكون عليه الجنس من ارتباط بالحب، من أن الإنجليز يسمون «العلاقة الجنسية بـ ممارسة الحب».

ذلك لأن الجنس كمظهر أو وسيلة من وسائل التعبير عن الحب، هو الوضع الطبيعي السليم للرجال والنساء المتمدنين. وهو أرقى من أن يكون تصرفاً يقصر الجنس على مجرد عملية بدنية محضة!

وقد تتبين صحة هذا، ولكنك مع ذلك تعجب مما يستطيع الآدمي أن يفعله كي يصون هذا الحب وينميه.

كيف يدوم الحبّ؟

من أهم الأمراض التي تؤثر في الإنسانية اليوم، وتكمن في أعماق جميع المتاعب أن يتخذ المرء مسلكاً قدرياً إزاء الحياة ـ ولو استطاع امرؤ أن يحقن الناس بمصل الأمل لأدّى للإنسانية أجلّ الخدمات! ـ إذ أن الحب من الأمور التي تؤثر فيها النظرة القدرية... فكم من أشخاص يرون أن الحب شيء يدخل المرء دونما سبب ظاهر، كما أنه لا يلبث أن يخرج منها فجأة «دونما سبب ظاهر» أيضاً...

وقليلون هم أولئك الذين يدركون آن الحب شيء ينبغي آن يتغذى لينمو وهذا ما يجب أن يفعله أولئك الذين يريدون لزواجهم أن يكون ناجحاً. .

... عندما يجتمع الحب والجنس:

ليس من المجدي أن نضع قواعد نطالب الناس بتطبيقها واتباعها في هذا الصدد. إذ أن التكوين والاستعداد العاطفيين للشريكين هما الأساس الأول في كل زواج، على أن من الممكن أن نلخص الأسلوب الأمثل في هذا المجال، في الصيغة التالية:

«دع صلة الحب تسود حياتك كلها، وتشغل كل ساعات يقظتك، فلا تكون مقتصرة على أوقات معينة، أو على أمكان معينة».

وقد يبدو هذا غير واضح في البداية، ولكن الأمر أبسط من أن يكون معقَّداً. . ذلك لأنه:

إذا كان الحب يسيطر على كل نشاطك، فإن الارتباط الجنسي لن يكون مجرد علاقة عابرة أو صلة بدنية تدوم بضع دقائق فقط، وإنما يكون مظهراً طبيعياً، لا مفر منه، لعلاقة الحب الكاملة، التي قامت وتقوم وستقوم طوال عمرك!

فإذا تحقق لك هذا المعنى من الزواج، فمن المحقق أن زواجك سيؤدي إلى أكبر قدر من السعادة. . لأن الجنس سيأخذ طابعه العادي دون أدنى محاولة منك. . . وعندئذٍ قد لا يظهر الرغبة في الاتصال البدني إلى في فترات متباعدة، ولكن الطرفين المتحابين ـ سيقبلان، إذا ما أحسَّا بهذه الرغبة، على ممارسة العملية الجنسية بمزيد من المتعة، لأنهما سيريان فيها مظهراً من المظاهر التي تعبِّر عما يكنُّه كل منهما من حب للآخر. .

ولعل من أكبر المشكلات في هذه المضمار، أن كثيراً من الناس يضعون لأنفسهم أسلوباً معيناً في العلاقات الجنسية، دون إدراك منهم لما قد تكون عليه طباع الغير من مغايرة طباعه. . فما يراه أحد الطرفين ملائماً لحاجاته، قد لا يلائم حاجات الطرف الآخر. ثم إن الجنس ـ بخلاف غيره من العناصر ـ لا يعترف بنظام

مواعيد محددة. . . ومن الناس من يمارسون العلاقة الجنسية ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع في بداية الزواج، ثم مرتين أو ثلاثاً إذا ما انقضت بضع سنوات على زواجهم. ولكن، كم من زوج من هؤلاء ـ اهتم بتقصِّي حاجات زوجته في هذا الصدد؟!

على أن ثمَّة قاعدة عامة يمكن أن تنطبق على أي زوجين بوجه عام، وهي خير نصيحة أقدِّمها لك. . . تلك هي أن:

من الممكن الاستمتاع ـ بأوسع معانيه وأشملها ـ بالاتصال الجنسي، كلما كان هذا الاتصال مرغوباً من الطرفين معاً، على شريطة أن لا يكون ثمة عوامل مصطنعة لاستثارة هذه الرغبة. . . أي أن الرغبة يجب أن تكون صادرة عن حاجة حقيقة!

ووجود عامل الرغبه، هنا، لا يدع مجالاً للروتين أو لترتيب مواعيد معينة للاتصال الجنسي، يراعيها الزوجان. . . فما دام الحب هو الحافز والموجه الوحيد، فلن يكون للروتين مجال على الإطلاق في العلاقة الجنسية!. . . وغني عن القول أن الحب لا يجب ـ بتاتاً ـ أن يتخذ حجة أو عذراً يبرر مسلكاً يعتبره الحبيب غير مستحب، أو نابياً، منطوياً على انحراف. . . ذلك لأن الحب الحقيقي يتحين الفرص دائماً ليعطي لا ليأخذ. . . ومن ثم فهو يساعد على كبح أو كبت النزوات النزقة. . . وهو من ناحية أخرى، يغري الزوج على أن ينشد من العلاقة الجنسية إمتاع الطرف الآخر عن رغبة أو إذا عزّ إيقاظ هذه الرغبة ـ في غير إلحاح ـ فمن الخليق به أن يكبح شوقه، انتظاراً لفرصة أخرى. . . وهذا ما يقصد من وصف الحب بأنه يؤثر أن يعطي على أن يأخذ!

* * *

الباب الخامس:

احترام الرغبة لدى الزوجين

الرغبة الجنسية لدى الزوجين جديرة بالاحترام

إن أول واجب لك نحو شريكك في الزواج، ونحو نفسك، ونحو زواجك، هو أن تطهِّر ذهنك من كل تهوين، أو إنكار، أو إخلال، في تقديرك قيمة النواحي الطبيعية والبدنية التي يؤديها الجنس في حياتك الزوجية.. إذ أن الجنس ـ وإن قصدت به الطبيعة حفظ النوع ـ قد أصبح أوسع من هذا معنى وقيمة لدى الإنسان، لما أوتيه هذا المخلوق من خيال مبتكر مبتدع، ولما أوتيه من إلهام ومن آمال، ولما أوتيه من جهاز عصبي حساس، دقيق. فإقبال رجل وامرأة ـ يربطهما الحب والزواج ـ على الاتصال الجنسي برغبة متبادلة، وفي غبطة مشتركة، وهما يدركان المسؤولية والنتيجة المترتبتين على الاتصال ـ والمتمثلتين في إنجاب الأطفال ـ يعتبر من أكثر الأعمال في الحياة انطواء على إمكانيات الخير.

لذلك كان من واجب الزوجين أن يشعرا باحترام لا حد له، لاشتهاء كل منهما الآخر!.. كما أن عليهما أن يحترما كل مظهر لذلك الحب الذي يجمع بينهما، والذي يجذب كل منهما إلى الآخر، وأن يحتفظا بهذا الاحترم في أعلى مكانة، حتى لا تتعرض رابطتهما لأي هوان ينشأ من أي تهوُّر، أو عدم تفكير، أو عدم اكتراث.

واحذرا من الاعتقاد بأن علاقتكما الجنسية مقصورة على «الجنس» والاتصال

الجنسي فقط، إذ أنكما لو تأملتما هذه العلاقة خلال الضوء الصحيح، لوجتما أنها أوسع نطاقاً من مجرد الاتصال الجنسي، وأن قسطاً من حاجتكما إلى الخلق والابتكار والإنشاء، يجد إشباعاً في كل مظهر من مظاهر الحب والحنان، والعطاء والتدليل، والتفاهم، والتفكير في السبل، والتعاون الجسدي، والتعاون الروحي... وغير هذا من مظاهر تتجلى في علاقتكما!.. وبالتالي، كان من واجبكما أن تتجها بالقسط الأوفر من اهتمامكما بالعلاقة الجنسية إلى حاجتكما لكل العناصر السابقة، لا إلى الناحية البدنية وحدها. وبهذه تحميان علاقتكما الجنسية كما لا يمكن أن يحميها أي اتصال جنسي أساسه وقوامه وحافزه الجسد وحده!

ومع ذلك، فالاتصال البدني كفيل هو الآخر بأن يغذي حياتكما بالجمال والوئام، إن شئتما.. أو بالمرارة والاستياء والفوضى، إن شئتما أيضاً!.. لذلك يجب أن تدرسا هذه العلاقة بحكمة وتعقل وفكر واسع، دون تأثر بأية معتقدات أو أفكار نشأتما عليها، أو تسرَّبت إلى ذهنيكما من قبل.. ادرساها على أساس وضعها الحقيقي الذي كررته أكثر من مرَّة، وعلى أساس وضعها الطبيعي، وعلى أساس ظروفكما الخاصة، واذكرا دائماً أن الحافز الذي يدفع الرجل إلى المرأة ـ أو المرأة إلى الرجل ـ يتخذ أكثر من مظهر فلا يجب أن تنزعجا لأية ظاهرة تبدو خلال اتصالكما الجنسي لمجرد أنها تخالف الشكل الذي وصف لكما هذا الاتصال عليه.. فإن «الاتصال الجنسي» مظهر من مظاهر الحب، وليس مجرد إرضاء للبدن... مظهر من مظاهر إخلاصكما للشركة التي عقدتماها فيما بينكما، وهو لهذا أعمق معنى وقيمة من أن يكون مجرد عمل عضلي!

وقد يحدث أن يتكشف أحد الزوجين في شريكه نفوراً من الاتصال الجنسي، فلا يجب في هذه الحال أن يشعر بخيبة أمل، أو أن يحنق على شريكه، وإنما ينبغي أن يذكر أولاً ـ وقبل كل شيء ـ أن هذا الشريك مريض، وأن هذا المرض نتيجة تربية جنسية خاطئة، أو أوهام وأباطيل دفعت البيئة التي نشأ فيها إلى أن تبثها في نفسه.. وفي هذه الحال، يجب أن يبحث الزوجان معاً الأمر بصراحة، وأن يبادرا إلى استشارة طبيب أو عالم نفساني..

وينبغي أن لا يدهش أحد أو يستنكر مثل هذه الاستشارات.. فإن الإسلام،

الذي أباح لأي زوج أو زوجة طلب الطلاق لعدم التوافق الجنسي، خليق بأن يبيح للزوجين أن يحاولا أولاً علاج الأمر وتحقيق هذا التوافق.. فإن الطلاق أبغض الحلال!

وفي ميدان الزواج، نلتقي بالبرود الجنسي بين النساء أكثر مما نلتقي به بين الرجال.. وما ذلك إلا لأنه يرجع في الغالب إلى أسباب نفسية نشأت من الإسراف في إنكار الغريزة الجنسية وتحقيرها وتشويهها.. وهذا الإسراف يذهب ـ في تربية البنات ـ إلى مدى أبعد مما يذهب إليه في تربية الأولاد، حتى ليجنح في بعض الأحيان إلى الشطط المؤذي..

فإذا قدّر لزوج أن يكتشف في زوجته هذا البرود الجنسي، فيلزم أقصى حدود الحذر، والحيلة، وكبح النفس والصبر والرفق.. فإذا لم تكف هذه الأسلحة لعلاج المشكلة فلا تجزع، ولا تبد في الوقت ذاته اهتماماً يحرج الزوجة ويجعلها تشعر بأنك مظلوم بسببها.. فإن الجزع والقلق يضاعفان من الداء.. وإنما حاول أن تعمل على الاستعانة بطبيب نفساني، أو طبيب تناسلي إذا كان الأمر نتيجة عيب طبيعي.. وهذا المسلك عينه يجدر اتباعه بالزوجة التي تكتشف في زوجها هذا البرود الجنسي!

وليكن رائدكما في علاج المسألة: الصراحة، والحب، والصبر، والرفق.. والرغبة المشتركة في تفادي فشل الزواج!

ومن العوامل التي تؤدي إلى القصور أو النفور أو البرود في ميدان الجنس: انعدام الحب نحو الطرف الآخر، والأنانية الجامحة، والصدمات العصبية القوية ـ التي قد لا تكون ذات علاقة بالزواج ذاته ـ والشعور بخيبة أمل في الطرف الآخر نحو أخلاقه وعدم الاطمئنان إلى توفر العزلة والخلوة السرية التامة بين الزوجين في أوقات الاتصال الجنسي، والخوف.. الخوف من أي شيء، بما في ذلك عدم الاطمئنان الاقتصادي، والمرض والغيرة، وعدم الاطمئنان إلى إخلاص الطرف الثاني.

كما أن هناك عوامل مادية، منها: إهمال الطرف الآخر لمظهره، ولنظافته.. والتعب الجسماني، والقسوة، والاستغلال الخاطىء للجنس!

وليس المجال هنا مجال حصر، وإنما هذه كلها أمثلة يستطيع كل زوجين أن يقيسا عليها. . وإني لا أنكر أن من بين أسباب الفشل الجنسي ـ الذي يترتب عليه فشل الزواج ـ كلمة ساخرة، عابرة، قد تصدر دون حذر ولا حرص من أحد الطرفين أثناء الاتصال الجنسي. . كما أذكر أكثر من علاقة جنسية فشلت لأن أحد الزوجين كان لا يعني بنظافة فمه وأسنانه، فكان لأنفاسه عبير سيىء تتقزز منه النفس!

فكل هنَّة أو بادرة تؤدي إلى نفور بدني: مادي أو نفسي، كفيلة بأن تخنق العلاقة الجنسية بين الزوجين، وتحوِّل الزواج الناجح إلى فشل ذريع!

وعلى العموم، إذا قدِّر لك أن تجد نفسك يوماً واقعاً في مأزق ـ في الميدان الجنسي من الزواج ـ فتجنب الضيق، والتذمر واللوم. . ولو لوم نفسك! . . ولا تسمح لذهنك بأن يفكر ـ ولو للحظة واحدة ـ في أن عجز هذه العلاقة عن أن ترضيك في الوقت الحاضر، دليل على أنها ستظل دائماً بعيدة عن إرضائك، أو أن مثل هذا العجز قد يكون مبرراً يدفع شريكك إلى أن ينشد الإرضاء عند شخص آخر!

إن عليك ـ أولاً وقبل الإقدام على أي تصرف ـ أن تختبر ميولك وتصرفاتك ومسلكك نحو زميلك، ونحو زواجكما، وحاول أن تتذكر أية هنة أو كلمة أو إشارة قد تكون صدرت في غير محلها، أو أوحت إلى زميلك بما يجرح شعوره. وحاول أيضاً أن تكون مسرفاً في الرفق واللطف، مفكراً التفكير الذي يعلو فوق المستوى العادي. . ثم حاول أن تضاعف من جاذبيتك ـ الذهنية والنفسية والبدنية ـ لزميلك. ولتناقشا مشكلاتكما معاً ـ في هذه الناحية ـ بصراحة رائدها الحب والحرص على عدم المساس بالشعور والرغبة الصادقة في التعاون، وابحثا كل سبب يؤدي إلى الفتور الجنسي، ونقِّبا عن هذا السبب، لا في الناحية الجنسية وحدها، بل في كافة نواحي حياتكما الزوجية. ثم حاولا أن تضعا حلاً للمشكلة. . فإن عز عليكما العلاج، فلا تترددا في أن تنشداه عند طبيب نفساني، أو عند طبيب بشري، إن كان السبب بدنياً. . واذكرا في هذا الصدد أن ليس ثمة ما يعيب أو يخجل، فإن غايتكما هي أقدس غاية في الحياة ألا وهي توفير النجاح للزواج، وإنشاء الأسرة وتحقيق السعادة!

وفيما عدا ذلك، أقبِلا على العلاقة الجنسية وأنتما مقتنعان بأنها ليست مجرد وسيلة للتناسل وحفظ النوع، ولا مجرد إرضاء بدني لشهوة بدنية، وإنما هي ـ قبل كل شيء ـ مظهر من مظاهر الحب والرغبة في تحقيق متعة مشتركة. . متعة ليست بدنية فحسب، وإنما هي أيضاً نفسية، وذهنية وروحية. . .

فإذا استطعتما هذا، فقد أحرزتما نصراً وتوفيقاً في ناحية من أهم وأخطر نواحي الزواج. . بل هي في الغالب. . . أشد النواحي تأثيراً في نجاحه أو فشله!

* * *

الباب السادس:
الاتصال الجنسي (الجماع)

سئل الإمام علي عليه السلام عن الجماع؟

قال: حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، إن عاش فتن، وإن مات حزن.

(هداية العلم في تنظم غرر الكلم ص ٩١)

الجماع (الاتصال الجنسي):

ـ **المغازلة**: كل الكائنات تتغازل قبل مباشرتها العمل الجنسي. فالأسماك والعصافير والحيوانات اللبونة وحتى الحشرات لا تقوم بهذا العمل إلا بعد تمهيدات طويلة ومعقدة في أغلب الأحيان. وللمغازلة دَوْران جديران بالاهتمام.

أما الأول: فهو حقل تجربة يظهر مدى التوافق بين مزاج الشريكين.

وأما الثاني: فهي تهيئة الغدد الجنسية للجماع. وإذا شعر الحبيبان أنهما متوافقان بالجسد والروح تأكد بأن طفلهما سيرى النور سليم الجسم والعقل. فالمغازلة هي الفترة الطبيعية في سبيل تحسين النسل.

ـ **المقدمات**: يعود الفضل للمقدمات بتوثيق عرى التفاهم بين الشخصين فهي تظهر طبائعهما الثانوية. وفي هذه المرحلة يتصرف كل منهما خلافاً لرفيقه.

ـ **مدائح الرجل**: يبدأ دور الرجل فيحاول إظهار رجولته أمام محبوبته بعرض قوّته الجسمانية، ومدى نفسيته، متكلماً ـ ولعله يبالغ في أسفاره ومغامرته وأعماله الباهرة، ثم يطرح مشروعه مظهراً لها استعداداته لإحاطتها بالسعادة. ويلحق ذلك بالهدايا التي تنمُّ عن قدرته المالية ومدى ذوقه، ويكتب لها رسائل لطيفة، وحتى قصائد تثبت عمق حبه وإخلاص شعوره. وفيما لو تأمله شخص متجرد لانفجر ضاحكاً من هذا المشهد الهزلي الذي يشبه مشهد «ديك المزرعة» إنه شخصية عالمية نجدها كل آن على مسرح الحياة.

ـ **ملاحظات المرأة**: تقبل المرأة مدائح الرجل وتظل صامتة في الظاهر فقط وفيما هي تتظاهر باللامبالاة والتمتع تستعمل أسلحتها الأنثوية، وعلى طريقة الطاووس الذي يبسط ذيله فهي تبسط كل المغريات التي تشوّق الرجل. فتصلح هندامها ببراعة وتلبس الحلى وتتعطر لتزيد جاذبيتها، كما أنها تقوم بتصفيفات في شعرها وإيماءات مدروسة وحركات تظهر فيها الرفض المتصنَّع. وهكذا تقوم بأقصى جهودها لتأسر الرجل في حبها.

ـ **الهياج**: وعندما تلتهب عواطف الشريكين، أعني حالما تأسر المرأة بجاذبيتها وتستعد للاستسلام، ينتقلان إلى مرحلة تمهيدية أخرى.

ـ **أهداف الهياج**: للهياج هدفان:

الأول: تشديد أواصر المحبة بين الزوجين.

والثاني: تحضيرهما للجماع الجنسي، شأن السيارة التي تشغل محركها قليلاً قبل المسير. فبالهياج تهيىء وتحرك الغدد والأعصاب والعضلات الجنسية لتكون على استعداد للجماع.

ـ **مناطق الهياج الجنسي**: يسبح الكائن البشري بين خمس كرات مركزية تدور في فلكها الكواكب السيارة حول الشمس. وعلى الشريك المختار في مراحل الهياج إن يعبر هذه المناطق الخمس. وفي كل منطقة يضطر إلى اجتياز امتحان خاص، وعندما ينتهي منها جميعاً يباشر الجماع.

البصر: فالبصر هو أول هذه المراحل لأنه يبدأ عمله من بعيد فيخترق الحواجز ويتغلغل إلى القلب وتبدى المرحلة الثانية.

مرحلة السمع: فيتبادل الإثنان الأحاديث المثيرة وبهذا تزداد بينهما عرى الإلفة شيئاً فشيئاً حتى ينتقلا إلى المرحلة الثالثة.

مرحلة الشمّ: التي يلعب فيها الذوق دوراً مهماً. فالرائحة الطيبة تقوِّي الشهوة الجنسة، وبالعكس تخففها۔ إذا لم تعدمها ـ الروائح الكريهة، وقد دلَّت الأبحاث على أن الشمّ ذو أثر هام في القضية الجنسية أكثر مما نتصوره.

وبعد الانتهاء من التجربات الثلاث، يدخل الشريكان بالأعمال مباشرة.

ـ **الملامسات**: إننا نستطيع أن نحدد كل شيء، ولكن أحداً لم يستطع أن يحدد ما هو الحب لأننا في الواقع نجهل منشأه والشعور به.

والعلم حتى الساعة لا يعرف أسباب التهيجات العصبية ولا الأحوال الدماغية التي تنتجه. وذلك سنفرض أن منشأه طاقة كهربائية، وعلى أساس هذا الافتراض سنذهب إلى أن التصاق جلد الحبيبين ببعضهما هو الذي يخلق التجاوب. فالجلد الندي هو أحسن ناقل للحرارة، ويعتبر بالنسبة للمرأة من أعظم أسباب التجاوب. وإذا لم تكن المرأة مهيأة لعقد التفاهم تنفر حالما يضع الرجل يده عليها وتصدّه بالعبارة المعتادة: «**لا تلمسني!**».

ـ **الملاطفات**: ومن افتراضنا السابق يمكننا القول إن الاحتكاكات الموزونة تفعل مفعول الطاقة الكهربائية. فإذا لامسنا الجلد، وفي بعض المناطق خاصة نرى مفعولها حالاً في الأعضاء الجنسية. وبهذه الطريقة نستطيع إرسال طاقات التهيُّج متتابعة إلى الأعضاء الجنسية حتى تبلغ الرعشة الكبرى.

ـ **مناطق الإحساس**: تسمى مناطق الإحساس، المناطق الجلدية، التي تتأثر بالملامسات وتزود الجهاز الجنسي بالطاقة الشهوانية، ويعود سبب حساسية هذه المناطق أكثر من سواها إلى منشأ تطوري بعيد المدى، فالحيوانات هي التي زادت حساسيتها بتكرار ملامستها أثناء المغازلات حتى أصبحت بمرور الزمن أكثر اتصالاً من سواها بالجهاز الجنسي.

ـ **مناطق الإحساس الخلفية أو الحيوانية**: كل الحيوانات اللبونة تقريباً تتصل بأنثاها من الجهة الخلفية. يبدأ الذكر بلحاق الأنثى ثم يتمسك بها ويعض عنقها

بأسنانه ويشد على جنبيه ويباشرها بين فخديها. وهذه الطريقة قد زادت من حساسية المناطق المذكورة، وبما أن الإنسان قد تحدر من سلالات قريبة الشبه بالحيوان، لذلك نجد أن الجهة الخلفية في المرأة لا تزال غنية بالمناطق الحساسة.

فالملامسات وخصوصاً الملاطفات «المكهربة» تشعل هذه المناطق وبالتالي تثير غلمة المرأة.

ـ **مناطق الإحساس الإمامية أو الإنسانية**: واليوم ترك الرجل المتمدن هذه المباشرة الخلفية حباً بالتمتع بمظاهر الوجه وجمال العينين، وسهولة التعبير عن حبه لامرأته. بالكلام المجابه، فالمنطقة الخلفية تسير إلى الانقراض بينما تتولد عوضها منطقة أمامية جديدة، وتشمل الوجه والصدر والأعضاء الجنسية.

ـ **هياج الثغرات الجسمانية**: زودت الطبيعة كل ثغرات الجسم بقابلية خاصة للتهيج، وهي النقاط الحساسة التي تثير الشهوة في الجهاز العصبي. وتشمل الفم والأنف والعينين والحلمتين وفوهة العضو الجنسي والشرج، ويتحتم على الملامسات أن تكون رقيقة لئلا يزول مفعولها فالمغازلة تشبه الموسيقى إذ تبدأ باللحن الخفيف pianissimo لأن تأثرات الجسد كتأثرات الروح، ولا تشتد إلا في ذروة الشهوة. لذلك من شاء توليد الرعشة في عواطف المرأة بألطف الملامسات: إجراء لمسات خفيفة برؤوس أصابعه كأنه يحرك أوتار العود، على الجانبين وفي وبر العنق، وبهمسات مثيرة تلمس فيها الشفتان طرف الأذن أو بزفر نفس حار على إحدى المناطق الحساسة.

ـ **القبلة**: الفم هو أهم منطقة حساسة في الرأس وأول عضو فعال بعد الأعضاء التناسلية. تصوّر أنه يلعب دوراً في أربع حواس يستلم مهيجاتها على التتابع وهي: المثيرات اللمسية والحرارية والذوقية والشميّة. وهناك أنواع كثيرة من القبل نذكر واحدة منها تعرفها كل الشعوب وهي القبلة اللسانية (أي التي يدخل الحبيب لسانه في فم حبيبته ويجوس في مناطقه الحساسة) أضف إلى ذلك عضعضة الشفاه. والحيوانات السامية كلها تقريباً تتعانق، وإذا لاحظنا السمك وجدناه يتعانق ويحدث خدوشاً في الفم إذا ما اشتدت شهوته الجنسية.

والقبلة هي أكبر دلائل الوفق. وكأننا نقول لمن يشاركنا من الجنس الآخر: «هل أنت عذب المذاق؟ حقاً إن الحب لشيء لذيذ يدغدغ القلب ولكنه خطير الأهمية أيصاً، أن نعرف مدى التوافق في ذوق اثنين يريدان الاتحاد الجنسي «أعني إذا كانت إفرازاتهما العضوية تتحد كيميائياً» إنه لأمر كبير الأهمية من ناحية سعادتهما الزوجية وبالتالي من ناحية الطفل الذي سيولد، والقبلة الطيبة المذاق هي التي تعطي أصدق جواب على هذه المسألة وقيمتها تفوق آلاف عهود تلفظها الشفاه، وبما أنها تعطي برهان الوفق الجسدي والروحي، فقد ارتبط فيها مصير الاتصال الجنسي. والفم عضو اللمس والذوق بممارسته اليومية للقبل هو أكبر شاهد على الوفاق من أي عضو آخر. وحين نستسلم للقبل نجد أنفسنا قد انتشينا بخمرة الشهوة، لذلك يجب ألا نتناسى هذه المرحلة في حال التفتيش عن الجنس الآخر.

أيها الأحباء تعانقوا قبل أن تستسلموا. لا تربطوا مصيركم قبل العناق المركز، أي الذي تحصرون فيه انتباهكم ووفاقكم أطبقوا عينيكم، أطبقوها لتستطيعوا التأمل والحكم بدقة مزدوجة. وإذا لم ترق لكم قبلة الحبيب، ولم يدفعكم نَفَسه لتقولوا: «يا للمذاق الشهي». توبوا إلى رشدكم وانطووا على ذاتكم، رافضين الارتباط بهذا المصير، لأن الانسجام بين الإفرازات العضوية والشرط الطبيعي في السعادة الجنسية مفقود.

- **صدر المرأة أو النهدان:** في منتصف الطريق، ما بين الوجه والعضو التناسلي. يشرئب النهدان، وهما عند المرأة والرجل على السواء، من أروع الأعضاء في الجسم والنهدان هما المركز المحبب عند الشعراء والنحاتين حيث يلجأ العشاق ويرقد الأطفال.

والحلمات وُجدت خاصة لإفراز الحليب، وتسهيلاً لمهمة الطفل في الرضاعة. لقد زوَّدت الطبيعة النهد بأوعية انتصابية تمتلىء بالدم وتجعله صلباً مفرزاً للحليب بسهولة كلما حاول الرضيع دلكه وامتصاصه، فتلتذ الأم ويتغذى الطغل.

والهياج الحاصل في النهد ينتقل إلى الأعضاء التناسلية ويستدعي انقباضات

في الرحم، فيمتلىء البظر بالدم وينتصب تماماً كالحلمة ولهذه الانفعالات التي تسببها الرضاعة فائدتان:

أولاً: تشتد الأعضاء التناسلية بعد أن أنهكتها الولادة.

ثانياً: تستيقظ شهوة المرأة وتعود بالرغم من آلام الولادة، إلى حياتها الجنسية السالفة.

الحلمة هي منطقة الحساسية: إن العلاقة المباشرة بين النهد والأعضاء التناسلية تفسح للرجل في فترة المغازلة أن يداعب هذا النتوء الحساس الذي يوقظ ويزيد شهوة المرأة، وخاصة المرأة الباردة، على أن هذه المداعبات لطيفة كي تعطي الغاية المرجوة دون إحداث أي ضرر، وفي فترة الرضاعة يجب ترك النهد وشأنه لأنه يختص بالطفل وحده، طالما تكون أوعية الحليب متفتحة ومعرَّضة للجراثيم التي تسبِّب التهابات قيحية.

ـ **تأثير المغازلة على الأعضاء التناسلية في المرأة**: تحتاج المرأة لتهيجات معينة قبل الجماع، وإلا يكاد يكون الإيلاج مستحيلاً. فالشفران الكبيران والشفران الصغيران ومدخل المهبل تكون جميعها مترهِّلة جافة، فلذلك يجب ترطيبها قبل إيلاج القضيب دون أن يشعر أحد الزوجين بأي ألم. ولا يسهل هذا الأمر إلا عند حدوث الهياج.

ـ «**ابتلال المرأة**»: تفرز الغدد الموجودة في مستوى الشفرين الصغيرين ومدخل المهبل، سائلاً مخاطياً يبلل ما يجاوره كما تفرز الغدد القريبة من الشفرين الكبيرين سائلاً لزجاً، فيترطب سطح الجلد ويسهل الجماع دون أي أذى.

ـ **تهيجات البظر**: وفي اللحظة التي تبدأ فيها الأعضاء التناسلية بإفراز سوائله المرطبة ينتصب البظر ويخرج من مخبئه استعداداً للاحتكاك بحشفة الرجل، كما تمتلىء الأوعية الانتصابية المحيطة بمدخل المهبل بالدم وتنفتح ليسهل عليها حصر الحشفة ودلكها.

ـ«**تقنية» الهياجات في أعضاء المرأة**: إذا كانت المرأة سليمة الغدد والأعضاء الجنسية يكفيها للتهيج، ملامسة الجلد أو قبلة على الفم أو دلك الحلمتين، إلا أن

هناك نساء عديدات لا يثيرهن غير الدلك المباشر في الأعضاء التناسلية، ومرد ذلك إما عدم إكمال النضوج وإما كثرة في التحفظ التي تسبب جهل الوظائف الجنسية، أو أحياناً قلة التجارب والخوف، والدلك المباشر، يتطلب ذوقاً ودقة متناهية احتفاظاً بتوازن المرأة الجسماني والنفساني. وفي أغلب الأحيان يقتصر الدلك على البظر.

واذكر النصيحة التي قالها العالم الهولندي الشهير جيرار فان سويتن الطبيب الملكي الخاص في بلاط ماري تيريز النمساوية، إذ أعلن للملك، وكان هذا يشكو برودة زوجته المخلصة: «من رأيي يا صاحب الجلالة أن تدلك بظرها مدة طويلة قبل الجماع». ووقعت هذه المشورة في موقعها، فأنجبت الإمبراطورة «العاقر» على أثرها ستة عشر ولداً.

ويكون أحياناً موطن الإحساس في غير البظر، فيكون مثلاً في نتوء ما فوق فوهة البول أو عند أطراف مدخل المهبل أو في جوف المهبل وخصوصاً في جداره الأمامي، أو في فوهة الرحم الخارجية أو أخيراً في قعر المهبل. والمراكز في بعض الأحيان إلى لمس جداره لتنال المرأة أقصى درجات اللذة.

- **إثارة الشهوة عند الرجل**: على العموم لا يحتاج الرجل لمثيرات أكثر من رؤية المرأة عارية. ولكن لذّته تزداد إذا حاولت الزوجه إثارته. وعادة من الضروري أن يضبط الرجل نفسه لئلا «تنفجر شهوته» قبل الأوان.

والرجل السليم يكتفي بالمغازلة البسيطة لمباشرة الجماع، غير أنه يضطر لتجارب عديدة كي يعرف مدى تحمله وصبره في فترة المغازلة، ومهما يكن من أمر، فعليه أن يحرص على قوته لتحصل زوجته بصورة «أكيدة» على الرعشة الكبرى.

- **إلى أي حد يجب إيصال الهياج الجنسي**: تتوقف المغازلة على قابلية المرأة لتلقيها، ولا يبدأ الجماع إلا بعد إثار كافية لجميع الأعضاء التناسلية في الجنسين كي يصلا معاً! إلى الفترة الحاسمة، وإذا اتفق لامرأة بليدة أن اتحدت جنسياً مع رجل سريع الإنزال، وجب إطالة المغازلة لصالح المرأة، وبعكسها تكون المرأة الشهوانية، فالاستعدادات البسيطة تكفيها، أما بخصوص التفاصيل عن اختلاف مدة

الرعشة الكبرى عند الرجل والمرأة وكيفية حدوثها في آنٍ واحد، فسنعالج ذلك في الفصول القادمة.

أوضاع الجماع:

أثبت البحث أن إنسان ما قبل التاريخ كان يجامع امرأته كما تفعل القرود اليوم، أي يضاجعها من الوراء. أما اليوم فقد تحوَّل الرجل المتمدن عن هذه العادة لأنها تظهر المرأة بمظهر متاع للذة الرجل وحسب، طالما تدير له ظهرها. والمضاجعة وجهاً لوجه تعتبر اليوم ضرورية للمتعة الجنسية والمتعة الروحية. وأجمل تعبير كلاسيكي قال ميكاييل أنجلو عن هذا الوضع: «هما مخلوق واحد ذو ظهرين».

- **أول وضع استعمله الإنسان**: عرفنا من الكتابات والصور القديمة أن الإنسان في العصور البائدة كان يضطجع على ظهره وتستلقي المرأة فوقه وأقدم رسم من هذا القبيل يرجع إلى العصر الحجري، كما أن آثار بومباي تشير إلى هذا الوضع بعنوان «الوضع الأول» ومن حسناته أن يسهل دخول الحشفة في المهبل ويستعمل اليوم مع بعض النساء اللواتي يصعب عليهن الاضطجاع تحت الزوج. كما أنه يفيد بعض الرجال المتعبين. وهو نافع في كلتا الحالتين، لأن وضع الرجل يمنعه من الحركة فتتعلق به المرأة وتمسك قضيبه بيدها وتولجه في المهبل بكل دقة وتدير الدفة كما تشاء.

أما أضرار هذا الوضع فهي الآتية: بما أن التجويف المهبلي يتجه نحو الأسفل لذلك يسهل على المني الخروج منه بسرعة، وهو لا يعيق الجماع فقط بل يجعله عسيراً، كما أنه لا يوافق أزواجاً يودون إنجاب الأطفال.

- **الوضع الحديث**: في العصور الحالية يستعمل الوضع التالي: تضطجع المرأة على ظهرها وتفتح رجليها مع ثني الركبتين وانفراج الفخذين ويأتيها الرجل من فوق. وعلى هذا الشكل صوَّر الفنانون الكلاسيكيون الجماع، من أمثال ميكاييل آنجلو وليونارد دافنشي وماكس كمينجر. ويعتبر الرجل العصري هذا الوضع بأنه الأمثل. يتصل بها من الأمام ويحتضنها بين ذراعيه وهو فوقها، فيؤلفان

زوجاً موحداً بكل معنى الكلمة، وتنطلق الأصابع حينئذ فتلمس الجلد والشعر وتلعب ألعاباً فيهما لطف وانسجام مع ثورة الشهوة. وتلتقي العيون فتلتذ حين ترى الشريك في حال النشوة، وتتلاقى الأنفاس الحارة ويتبادل الاثنان همسات الوله، كما أن الشفاه تنتقل أنَّى شاءت متحدثة هنا ومداعبة هناك ومقبلة هنالك. وفي قمَّة النشوة تلتقي شفاه الحبيبين متحدة بقبلة حارة طويلة تجعلهما يتنهدان ويشعران مع بعض نفس الشعور، إلى أن يظن كل منهما أنه يذوب في الآخر، وهكذا يحقق الجماع ـ فقط في الحالة التي ذكرناها أعلاه ـ ما قاله غوتيه: «مت واخلق وينقل الحبيبين إلى ما فوق العمل الجسدي في عالم اللذة المعنوية والروحية».

ـ **إيلاج الحشفة في المهبل**: لقد حفظت الطبيعة المرأة من جميع الحالات المؤذية وخصوصاً من الجماع الاغتصابي. فقد وضعت مدخل الأعضاء التناسلية في أستر مكان من الجسم، فمن الأعلى يحميه الجذع، ومن الأسفل والجانبين تحفظه عضلات الفخذين (أقوى عضلات الجسم) والمكلفة «بحراسة البكارة» فضلاً عن أنه مغطى بالشعر وبثنايا الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين، وهو محفوظ لدرجة يصعب اقتحامه، بل نستطيع القول إن ذلك يستحيل أيضاً إذا لم يكن للمرأة ميل وأحياناً كثيرة تدّعي بعض النساء أن أعراضهن قد هتكت قسراً. وهذا القول يستدعي الشك، لأنه يستحيل على أي كان إجراء العمل الجنسي مع امرأة تدافع عن نفسها. ومن ناحية أخرى نرى بعض الرجال قليلي الخبرة يعجزون عن إدخال الحشفة في المهبل. وقد يقلّ خوفهم فيما لو استزادوا من المغازلة التي تستسلم المرأة على أثرها راضية دون أي معارضة، وفي كل يوم نجد رجالاً ونساءً كثيرين يجهلون هذه القضايا المهمة. كما أن الطبيب يلحظ بدوره هذه المخاوف والعقبات الحقيقية. وتلافياً لمثل هذه الحوادث المذكورة سنشرح الطرق المثلى لتسهيل مهمة إدخال الحشفة في التجويف المهبلي.

تسهيل الإيلاج:

١ ـ **المغازلات الكافية**: إن المغازلات الطويلة الأمد والحسنة الإيقاع تزيل عقبات وصعوبات جمَّة، لأن مقاومات المرأة إجمالاً تزول على أثر المغازلات

المثيرة. والغدد الجنسية عندما تفرز سوائل مخاطية في حين تنتصب مناطقها الحساسة وتتهيَّج فيسهل عندئذ على القضيب الولوج في المهبل بعد أن ترطَّب وأصبح مرناً.

٢ ـ **وضع المرأة المناسب**: كلما تعترض الزوجين صعوبات على المرأة أن تحلّها بفتح الطريق جيداً، أعني ألا تضم فخذيها بل على العكس أن تفتحهما بقدر المستطاع، وكلما انفرجا انفتح الدخل وسهل الإيلاج.

٣ ـ **ثلاثة أوضاع مناسبة**:

الوضع الأول: أن تستلقي على ظهرها وتطوي فخذيها المنفرجتين إلى أن تلتصقا بكتفيها، فبذلك ينفرج الشفران الصغيران ويسهل الإيلاج.

الوضع الثاني: أن يستلقي الرجل على ظهره وتتوازن المرأة على قضيبه المنتصب وتضطره للهدوء حتى تأتي بالحركات التي تسمح لها بكل التحفظات الممكنة.

الوضع الثالث: وليس في هذا الوضع من لياقة جمالية كما أنه لا يسمح للزوجين باحتضان بعضهما، أما استعماله فمجرَّد وسيلة لإزالة بعض الصعوبات إذ تستلقي المرأة على السرير بشكل معارض ينحرف ٩٠ درجة عن الاستلقاء الطبيعي وتفرج فخذيها مع ثني الركبتين حتى تلمس الكتفين وتفتح المدخل بيدها ثم تدخل القضيب في تجويف المهبل بعناية فائقة.

ـ **رفع الحوض**: إذا استلقت المرأة على السرير استلقاءً أفقياً طبيعياً، يتجه مهبلها اتجاها موازياً للسرير، وفي هذه الحال يتلقى القضيب بشكل زاوية قائمة فتتعسَّر عملية الإيلاج، ولذلك ننصح المرأة بوضع مخدات تحت إستها(وليس تحت خاصرتيها) وبهذه الوسيلة يلج القضيب إلى الفرج بخط مناسب.

دهن الأعضاء التناسلية بمادة ملينة وفي أحوال طارئة يشعر الزوجان بآلام وصعوبات تضطرهما لدهن الأعضاء التناسلية بالفازلين، فيدهن الرجل الحشفة وتدهن المرأة مدخل المهبل وبهذه الوسيلة تسهل عملية الإيلاج.

ـ **التفاوت بين حجمي القضيب والمهبل**: لقد وافقت الطبيعة بين حجم

القضيب وتجويف المهبل، كما أنها جعلتهما مرنين بحيث ينزلق الأول في الثاني بسهولة، ونادراً ما يحصل «تفاوت في الحجم» وهذا التفاوات أقل بكثير مما يظن الأزواج. ولا يحصل هذا إلا من جراء زيجات غير لائقة أو ضد الطبيعة، فإن اختار مثلاً أحد العمالقة مثلاً فتاة نحيفة التركيب يكون من الطبيعي أن يحدث لها قضيبه الضخم آلاماً في الهبل. ويحصل الأمر عينه عندما تتزوج إحدى الطويلات قزماً فلا يعطيها قضيبه الصغير اللذة المرجوة التي أساس سعادة المرأة.

ولحسن الحظ تعتبر هذه الزيجات نادرة. أما الصعوبات الحقيقة فإن معظمها ينشأ عن مصادر نفسية.

ـ **انضباط القضيب**: إن مدخل المهبل مزود بألياف عضلية تنقبض في أثناء الهياج وتحصر القضيب عند الرعشة الكبرى، ونذكر من بين الحيوانات الكلاب والقطط التي لا تستطيع الافتراق طالما هناك هياج، فتضطر للانتظار ريثما تتراخى الأعضاء. وغالباً ما تظل «عالقة» حتى بعد قذف المني كما صرَّح لنا مربوها. ويحصل هذا الحادث أحياناً في أثناء الجماع الجنسي بين الأزواج وقد دعي «انضباط القضيب».

ـ **حركات الهبل العضلية**: وبخلاف العضل اللاإرادي الذي ينقبض آلياً، يملك المهبل عضلات أخرى تخضع لإرادة المرأة. وكلما نمت هذه العضلات كلما استطاعت المرأة تحريكها وزادت من لذتها ولذة زوجها في آنٍ واحد.

وهناك بعض النساء الشهوانيات يتحكمن بجدار مهبلهن فيحركنه ويموجنه حتى ينقبض ويعتصر القضيب، فيخلقن بهذه الوسيلة لأزواجهن أعظم لذة عرفها الرجال إطلاقاً.

ـ **أول الجماع**: على أثر المغازلة وإيلاج القضيب في المهبل تثير ملامسة الأعضاء المرطبة هياجات كبيرة في الأعضاء التناسلية، ويسير الدم الحار في أماكن الانتصاب وتتمدد الأغشية إلى درجة تقرب من الألم، وتصبح خصيتا الرجل ومجاري المني والبروستات كأنها على وشك الانفجار، لأنها تكون ملأى بالخلايا التناسلية، وينتصب البوقان عند المرأة كعرف الديك وينقبض الرحم، فالأعصاب والعضلات والغدد تحاول التخلص من هذه اللذة التي يصحبها ألم طفيف.

ولهذا السبب نرى كل الحيوانات تندفع بطابع الغريزة للتخلص من هذا الانتصاب بعدة حركات آلية.

ـ **حركات الرجل**: لما يتحرك القضيب في التجويف المهبلي، يلامس سطحه الأعلى البظر فيهيِّجه كما أن رأس الحشفة يحتك بمدخل المهبل فينقبض هذا مرتجفاً ويسبب انحباس قلفة ذاك الذي يأخذ بالاحتكاك بغشاء المهبل الصلب كأنه يتحسس على المبرشة.

ـ **مسلك المرأة**: عند الحيوانات لا تتحرك الأنثى بتاتاً في أثناء المجامعة. أما المرأة المتمدنة فلم تَعُد آلة إخصاب فقط، بل إنها ارتفعت كلياً لمشاركة الرجل بملذاته وصارت تبادله الحركات المتماوجة، وكلما اتقنت هذه الحركات زادت لذات الجماع.

ـ **مدة المجامعة**: يختلف عدد ومدة الجماع باختلاف الأفراد. ولا يختلف هذا من حيث قوة احتمال الزوجين فحسب بل من حيث التقنية التي يجزيانها، وإذا داوم الزوجان بتكرار شديد ما بين ١٥ و٥٠ حركة طيلة دقيقة أو اثنتين كان ذلك كافياً لإحداث الرعشة الكبرى. وإذا ما خفَّفا الحركات ومدَّداها فإنهما يطيلان متعتهما إلى أبعد مدى.

ـ **قيمة اللذة**: في حين تكون الأعصاب مشدودة والعضلات في امتداد، يحصل انفجار فتقذف الغدد الجنسية ما تحويه من المني، ويعود الجهاز العصبي وكل الأعضاء التناسلية التي يديرها إلى الارتخاء العام وهذه النقطة الحاسمة تسمى قمَّة اللذة أو الرعشة الكبرى. وهي إفراغ شحنة كهربائية، لأن الجهاز العصبي مزوَّد بلا ريب، بطاقة مماثلة للكهرباء.

ـ **رعشة الرجل**: حالما تقرب رعشة الرجل تتحرك الألياف العضلية في الخصيتين وفي المجاري المنوية دافعة المني إلى أعلى، كما أن البرستات ينقبض ويفرغ محتواه الحليبي في مجرى البول حيث يلتقي بالمني الآتي من الخصيتين ويختلط به فيشكلان المني الكامل، وخروج هذا الأخير من مجرى البول يولِّد لذة عميقة تشبه لذة التعطيس المتردد الذي يضايق الأنف ثم ينفجر ويريح. وكما أن التعطيس في الغشاء المخاطي تحركه عضلات الرأس والصدر. كذلك تولد انقذاف

المني عضلات التجويف البطني والحوض. وكل العضلات الإرادية وغير الإرادية تخلق اندفاعات إلى أمام تسبب القبض. وانقباض الغدد والعضلات يحصر الدم في المراكز الانتصابية من القضيب ويزيد تضخُم الحشفة وتصلُّبها، مما يستدعي ذروة اللذة عند المرأة ويعلمها بوشوك الانفجار. ويحدث القذف أخيراً وتصحبه حركات موزونة تصدر عن الحوض والحشفة. فإفراغ الغدد وارتخاء العضلات وموات الحركة الجسمانية التي تحصل عن إرادة وعفوية في آنٍ واحد، وخاصة فراغ الطاقة العصبية من الجسم والمخ كل هذه الأمور تحدث سروراً وهدوءاً في جميع أنحاء الجسم، يخيَّل أنها آتية الأعضاء التناسلية.

وبعد القذف تتراجع كل قوى الهياج والحركة في الجسم ويشعر الرجل بتعب لذيذ.

ـ **رعشة المرأة**: بينما تقوم رعشة الرجل على القذف نرى رعشة المرأة تقوم على امتصاص المني. وعندها أيضاً تحدث الاحتكاكات هياجاً في الأعصاب والعضلات والغدد يصل إلى أعلى درجاته ويضيق مدخل المهبل ليمنع خروج المني، فيفرز الرحم حينئذٍ سائلاً لزجاً ينحدر إلى المهبل ليجذب المني ويدعوه للاستيطان في جوفه وحالما تحصل الرعشة الحاسمة، ينقبض الرحم بكامل قواه العضلية وينتصب ماداً عنقه نحو الأسفل وتغوص فوهته الخارجية بالمني، فيأخذ بامتصاصه كما يلتهم سمك الشبُّوط طعامه. واعتباراً بهذه الوظيفة دعا علماء التشريح الرحم بـ «آكل المني» Spermivore، وامتصاص المني يجري على طريقة «القطارة» فكما يوضع أنبوب القطارة في الماء بعد إفراغها من الهواء، فيمتلىء، كذلك يفرغ الرحم من الهواء عند الانقباض. وبعد الرعشة الكبرى يتراخى ويمتص المني.

والمهبل يكرِّر انقباضاته كالرحم عند الرعشة الكبرى وتفرز غدده سائلاً مخاطياً يعتبر «قذف» المرأة. وهذا القذف الذي لا يلاحظه الرجل إلا عند المرأة الشهوانية يؤذن بحدوث الرعشة الكبرى. وانقباضات الجهاز الجنسي عندها كما عند الرجل تتصل بعضلات الحوض فيقوم هذا بانتفاضات موزونة ويشتد التصاقه بحوض الرجل ويبتلع ـ إذا صح التعبير ـ قضيبه. وهذا الالتصاق في الجهازين يمنع إراقة المني في الخارج. وتماماً كالرجل تفرغ المرأة غددها من الدم وتكفَّ

انقباضات عضلاتها فيمتلكها شعور خفيف لطيف وأحياناً تجعلها الرعشة الكبرى بحالة الإغماء ويخيَّل أن عينيها قد انطفأتا. وفي هذه اللحظات تضفي عليها الطبيعة فيضاً من اللذة والجمال.

ـ **أهمية العلاقات الجنسية للرجل المتمدن**: لقد ترفع الإنسان الحالي عن الحيوانية فهو يقاسم بحيوانيته، أما بما يسمو عن هذه الحيوانية فهو يحتفظ به لنفسه وحده، فالمدينة تحاول تأنيس كل ما هو حيواني فينا.

قال ج.ا. سافاران مؤلف «فيزيولوجية الذوق» في «عُرْفيّاته» «بالغذاء المادي يشترك الإنسان والحيوان، أما غذاء الروح فللإنسان وحده». والإنسان كالحيوان يأكل ليشبع جوعه، وعلاوة على ذلك فهو يختار ما يلائم ذوقه، كما أنه يقدِّر المآكل الشهية ليأخذ نصيبه الطبيعي منها، لأن من يفرط في الأكل والشرب فهو لا يعرف أن يأكل أو يشرب.

فالوجبات الطيبة هي مصنوعة للذة الفم والحلق، فنحن نشرب وندخن اللفافة بعد الشبع، لنخلق لأنفسنا جواً من الصحو والصفاء ينقلنا على أجنحة الأحلام، أو لنغني أو نرقص وننظم أشعاراً أو لنصبح كآلهة الأولمب حسب تعبير الإغريق القدماء. والحيوان ينزوي في الأرض ، أما الإنسان المتمدن فيبني بيتاً يزيِّنه بالكماليات، فيضع فيه اللوحات الزيتية والكتب والأزهار والبيانو. وهذه الأشياء هي «عديمة الفائدة» ومع ذلك «فعدم فائدتها» يمثل جمال الفن المجرد. نحن نحتاج لعمال وبنائين وخياطين، ولكن ما فائدتنا من الشعراء والمصورين؟ لا يقول الشاعر إلا أشياء خيالية ولا يفعل الرسام إلا إهراق الزيت والقماش، ومع ذلك فالإنسانية لا تقدِّر باني «الأوتوستراد» مثلما تقدِّر فيدياس وميكائيل آنجلو اللذين تكاد تماثيلهما تعرقل السير، وهي لا تمجِّد الحكَّام الذين يسنون القوانين والشرائع مثلما تمجِّد غوتيه وشكسبير اللذين يحدثاننا عن أشياء لم نرها، وسوف لن تتحقق أبداً. وكثيراً ما نهمل رحلة إلى السوق لشراء حاجياتنا الضرورية، لنذهب إلى نزهة خاوية في الجبل، نناجي بها أنفسنا، نحن لا نكسب شيئاً مهماً على قمة الجبل، إلا أننا نتجه إليه لمجرد الاستسلام لمنظر أشعة الشمس وهي تنحدر إلى المغيب.

ـ **رفع شأن العلاقات الجنسية**: رفع الإنسان المتمدن من شأن حاجاته

الطبيعية وملذاته، وسار نحو تطويرها بشكل يرقى بها دائماً إلى الأحسن. فإن الأكل وهو لذّة طبيعية لم يعد وسيلة فقط للشبع والتغذية، بل إننا ابتكرنا له من فنون الطهي ألواناً تضاعف من ملذاته ومتعه، وكذلك قُلْ عن الملبوسات والزينة والموسيقى.

وكذلك فإننا ارتفعنا باللذة الجنسية إلى مرتبة المتعة النفسية، والشهوة الحيوانية قد تحوَّلت لدينا إلى حب زوجي. فالمدينة رفعت شهوتنا عن حيوانيتها وجعلتها متعة شريفة مثقفة. والإغراء الجنسي، علاوة على دوره في الإثارة، قد أصبح على أهمية كبرى في توحيد نفوسنا. فالبعض يبرِّر وجوده لتأمين النسل ويشجب ملذات أخرى معينة «عديمة الفائدة» يقول الرجل المتمدن. ولو جارينا هذا الرأي لاضطررنا إلى رفع اللوحات التي تزيِّن جدران المنزل وإلقاء اللفافة وخلع الأزهار.

إن اللذة الجنسية بتجريدها عن حيوانيتها، هي ذات خلق خاص، وبحكم قانون الطبيعة إن إدخال مني الرجل في الأنثي هو ضروري وجداً مفيد، غير أنه لا يصل إلى درجة سامية إلا بما يضيفه عليه الكائن البشري من معنوياته ونفسيته. والعمل الجنسي القائم على لذة حيوانية محض، هو بعيد عن سمو الخلق، حتى ولو كان قائماً على نيَّة إنجاب الأطفال.

ولا يرتفع المرء أبداً عن الحيوان إلا بالحب، وبذلك يحصل على أسمى الفضائل والأعمال الخيِّرة، كما أن الحيوان يجامع أنثاه كذلك يجامع الرجل المتوحش المرأة، أما الرجل المتمدن الذي يعرف كيف يحب، فهو يتَّحد مع كائن اختاره بملء مشيئته.

يفرغ الحيوان والإنسان المتوحش خلاياهما الجنسية، أما الإنسان المتمدن فيعيش عيشة نشوة يمتزج بكائن آخر ليولدا من جديد، وفي الزواج السامي يستعمل الحبيبان أعضاءهما التناسلية. لقد احتلَّت الأعمال الثانوية المكان الأول فأنغام النَفَس في الجماع تسيطر على اللذة الشهوانية، وهكذا يكون الرجل المتمدن قد ثقف ورفع شأن الإغراء الجنسي. ولم تعد المقاربة الجنسية لذة عضوية بل صارت اتحاداً للنفوس بواسطة هذه الأعضاء.

اللذة الجنسية

عناصر الوظائفية للذة الجنسية

إن اللذة الجنسية هي الإشباع الكامل للرغبة العاطفية، التي هي في الحقيقة البحث الدائم تقريباً، الحيوي في جميع الأحوال، عن التحقيق الأسمى للتطلعات الحيوية وللارتخاء الانتشائي النفسي والعضلي العصبي الذي يرافق ويتبع التدفق الذروي للذة أي للانتعاظ[1].

لقد توافق العلماء بالجنس على وجود مرحلتين أساسيتين في سيرورة تحصير وتحقيق اللذة الجنسية وهما:

- مرحلة الانتفاخ.
- مرحلة إزالة الانتفاخ.

وتتميز مرحلة الانتفاخ التي سبق أن بدأت حلقتها الأولى السلبية والتلقائية خلال تفتح الرغبة، بالاحتقان، والتضخم وبروز الجهاز الانتصابي كله، وتسجل هذه الظواهر بشكل خاص وملموس في الكتلة الحساسة من جسد المرأة التي يكون استيقاظها مركز الأحاسيس اللذيذة والإثارات المتنامية.

ويترافق الانتفاخ مع مظاهر عامة ذات طبيعة عصبية عضلية ونفسية، ويدين الانتصاب إلى توسُّع في العروق المنتشرة في الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية.

ولا يقتصر التصلب والاحتقان على الكتلة الحساسة وظاهر الأعضاء

(١) الإنتعاظ: ذروة الشهوة الجنسية.

التناسلية، إذ تحتاج موجة الإثارة الأعضاء الجنسية بكاملها من المهبل حتى الرحم وحتى المبيضين أيضاً. إذ يمتلىء المهبل بمادة زيتية بشكل تدريجي، وتصبح جدرانه الداخلية رطبة وناعمة لينة. ثم تفرز غدد العنق الرحمية مادتها المخاطية، ويزداد حجم الكتلة الرحمية نفسها، وتنتصب ثم تصبح أكثر طراوة، وأكثر حساسية. ولكن من الواضح أن الظواهر الرئيسية والأساسية في سيرورة الفعل الجنسي تتجلى على مستوى الفرج.

إذ يبدو أنه على أثر إثارة نفسية ما، مثل ذكرى عاطفية أو شهوانية أو التصور الخيالي لمشاهد غرامية وما يرتبط بها من لذة، عند قراءة نص مثير يحرك الخيال أو بسبب حديث معيَّن أو على أثر إثارة ذات طبيعة عاطفية: تصوّر ذهني للملذات المعطاة للشخص المحبوب أثناء عمليات اللهو الغرامي، ذكرى قوّته، عطفه وحنانه، جماله أو احتدامه، وإما أيضاً إثر إثارة حواسيه: رؤية الحبيب أو الزوج أو الشريك، رائحة جسده، رنَّة صوته، وعند ذلك تنتبه الأعضاء الفرجية النعوظية ويتم تفتح الرغبة الغرامية وانبثاقها.

وتكتسب هذه الأعضاء، والكتلة الحساسة بشكل خاص، حينئذ حساسية مرهفة، وتتقلص العضلات في العجان[1] وفي الأعضاء التناسلية بشكل لا إرادي فتزيد أيضاً من أهمية الانتصاب ونوعيته. ويسبب تجدد النشاط هذا تقلصاً أكثر قوة أيضاً في العضلات، الأمر الذي يزيد من جديد في انتفاخ الأعضاء التناسلية في مجملها وبروزها. وهنا بالذات تقع الحلقة المفرغة الحقيقية. وتزداد بموازاة ذلك عملية تقطر حادة للمادة المخاطية التي تفرزها الغدد المحيطة بالأعضاء التناسلية فتؤدي هذه العملية إلى ترطيب هذه الأعضاء وتزييتها. وقد تمتلك هذه الظاهرة أحياناً أهمية كبيرة بحيث أن بعض النساء يتعرضن لسيلان شهواني حقيقي.

إن الكتلة الحساسة في جسد المرأة ذات تقعر متجه نحو الأسفل، أي باتجاه المهبل، فيزداد هذا التقوس كثيراً، فيجتذب هذا الازدياد في الحجم والطول هذه الغدة إلى مقربة من بداية المهبل الأمر الذي يتيح له أن يصبح على اتصال مباشر، في مرحلة لاحقة، بالرجل، عند بدء الجماع، بشكل قوي. ولا ريب في أن تمدد

(١) العجان: المسافة الواقعة ما بين أعضاء التناسل والشرج.

الكتلة الحساسة وتصلبها مختلف بكل تأكيد وبشكل كبير، عن التمدد والتصلُّب الذي يشعر به الرجل، وليس من المألوف والعادي أن يكون ما تشعر به المرأة ظاهراً للعيان تلاحظه العين المجردة. إلا أنه دائماً وبشكل غير عادي، يظهر بوضوح عند التلمس الذي يكتشف قوامه الصلب والمتماسك وفرط حساسيته الحادة جداً.

إن البصيلات الدهليزية التي تكوِّن الجدران الداخلية لغرفة الحب والمدخل إليه، تنتفخ وتتخذ شكل مخدات صغيرة وقوامها، وتقوم هذه المخدات من جهة، بتضييق مدخل المهبل، ومن جهة أخرى تزيد المشاعر الشهوانية التي تولدت إما من جراء المداعبات وإما من جراء الجماع نفسه، بواسطة الامتداد والحساسية الكبيرين للمساحات المتلامسة التي يحتك بعضها ببعض.

ومن الضروري الإلحاح على واقع أن وجود الانتصاب في جميع مظاهره ضروري لتفتح اللذة الجنسية وتألقها عند المرأة. إذ لا تستطيع الشهوة التكوُّن بدونه، وهي غير قابلة للانفصال عنه، كما أن الرغبة، ذات المنشأ النفسي أولاً والوظائفي ثانياً، هي الشرط الواجب والملازم للانتصاب. ويتوجب على الرجل أن يعرف شريكته إذا لم تكن مستعدة نفسياً، فليست الإثارات المباشرة والملحة على مستوى الأعضاء التناسلية بقادرة على خلق رغبتها الجنسية، وبالأَوْلى لذَّتها. إذ ينبغي أن تكون الأعضاء التناسلية محضرة حتماً بواسطة الرغبة، أي مظاهر الانتصاب المتعددة والدقيقة، لكي يتم انبثاق أحاسيس شهوانية على مستواها. فالانتصاب، وأكثر منه التزييت بواسطة إفرازات الغدد الفرجية، هما المعيار الأكيد للرغبة الغرامية الأنثوية، وتطورها الملائم، وهو معيار ذو طبيعة نفسية قبل أي شيء وذو طبيعة وظائفية كذلك.

وفي الحالة المعاكسة، نجد أن المداعبات على مستوى الأعضاء الجنسية لا تولِّد أي إحساس شهواني، بل على النقيض من ذلك، تخلق مشاعر مزعجة بالنسبة للمرأة.

وفضلاً عن ذلك نجد أن الفعل الجنسي نفسه يصبح معرَّضاً للخطر إلى أكبر حدّ، وكذلك الانتفاخ والتزييت في الدهليز المهبلي الضروريين لأبسط أشكال

الجماع. وعندما تكون المرأة لا مبالية وغير مستعدة للحب والغرام، من الأكيد والمسَّلم به أنها لا تجد في العلاقات الجنسية أية لذة، بل إنها تشعر بأحاسيس مكدِّرة موضعية وعامة، وحتى تعاني من أحاسيس مؤلمة تعود إلى حركات الجماع في غياب أية إفرازات مرطبة وملينة عندها نتيجة غياب الرغبة.

وينبغي القول بكل تأكيد إن استعمال الوسائل الصناعية مثل اللجوء إلى المراهم أو المنتجات الدهنية لتسهيل الجماع ليست إلا ملهاة فظيعة، هزلية بقدر ما هي محزنة ومبكية، ولا تتوصل هذه الملهاة إلى إبراز التنافر القائم بينَ المرأة وشريكها، والطابع الحيواني للاندفاع الجنسي عند الرجل. وإذا استطاعت المواد الزيتية الاصطناعية الحلول محل التقطير المؤثر للشهوة الجنسية في سلسلة من الشروط الميكانيكية الخالصة، والضرورية لتسهيل الجماع، فإنها لن تحسن بكل تأكيد تلبية الأهداف الرفيعة التي يمنحها الحب للرجل والمرأة كي يتكاملا ويغني أحدهما الآخر، خلال المشاركة المثالية والسامية.

ففي الحب كل شيء مصنوع وبشكل طبيعي بعفوية وصدق ولباقة ورقَّة واحترام أيضاً. ففي الواقع ما هو أكثر وقاحة وأقوى سماجة وأشد خشونة من حركة ليست إلا إرواء غليل حيواني مبتذل؟ وما هو أكثر دناءة، من جانب الرجل، من أن يفرض حاجة عضوية على شريكته، السريعة العطب وظائفياً ونفسياً، بحجَّة أن بُنيتها الجسدية تسمح لها بإشباع رغبته، وأن تربيتها أو خجلها يجعلانها مجردة من أي دفاع هدا الرجل المهتاج؟

في مرحلة تالية أكثر تقدُّماً تتدخل الأحاسيس اللمسية والذوقية التي تشارك أيضاً في شروط اللذة، مشكلة الصلة غير المحسوسة بين حادثتي الرغبة وإشباعها في الشهوة والانتعاظ. ومن الواضح أن هذه الأحاسيس تسهم بقوة في تشكيل الرغبة وازديادها، قبل أن تصبح جزءاً متمماً للمظاهر التمهيدية للذة نفسها، معدّة المرحلة النهائية التي تكون مكوّنة من عدة انتعاظات متتالية.

إن الأحاسيس اللمسية إما ذات طبيعة عامة عادية، أي جلدية بدون تموضع نوعي شبقي، وإما ذات طبيعة أكثر تمركزاً، ومتحدرة من مناطق قابلة للإثارة الجنسية بشكل خاص، وجلدية ومخاطية، وتوزعها خارج المناطق المشتركة بين

كل النساء، حتماً، خاضع لتغيرات عديدة بحسب النساء. وبشكل عام تتموضع الأمكانة الجلدية الحساسة جنسياً وشبقياً في الأذنين والصيوان، وأكثر تحديداً في المنخفض الذي يؤدي إلى قناة السمع الخارجية والفليقة، المنطقة السمعية الخلفية في امتدادها كله، على مستوى الأخدود الذي يقع عند اجتماع المنطقة الخشائية[1] والوجه الخلفي للصيوان، والرقبة الحساسة بشكل خاص جداً لدى عدد من النساء، والنهدين والحلمات بشكل خاص، والسرة، والجانب الباطني من الذراعين والإبطين، والتجويف الواقع أعلى الترقوة، والأقسام الداخلية والخلفية من الفخذين وحتى منطقة الركبة.

الأمكنة الرطبة: الشفاه، الأخدود اللثوي الشفهي، اللسان، الحلمتان أي أطراف النهدين، اللتان في الوقت الذي لا تمتلكان فيه جهازاً انتصابياً حقيقياً وفعلياً تتعرضان، وحتى قبل أية إثارة لمسية، للانتصاب. وهما مزودتان بوفرة أعصاب وبأوردة دموية، وحساسيتهما كبيرة جداً، فمجرَّد انفعال بسيط أو برد ما يحدث انتصابهما، فتصبحان صلبتين، متماسكتين، مطاطيتين وتنتصبان وتبرزان فوق سطح النهدين. ويبدو من المؤكد أن عدداً كبيراً من النساء يمتلكن حساسية حادثة مثيرة في الحلمتين. وعديدات هنَّ النساء اللواتي يسعين إلى الإثارة بواسطتهما، إما الإثارة بالأصابع وإما الإثارة بالمص أو اللمس بالشفاه. وقد تصل بعض النساء حتى إلى الانتعاظ بواسطة هذه الإثارة وحدها، وبدون الإلحاح على هذا الواقع المحتمل الذي هو نادر الحدوث، نشير إلى أن من الثابت أن العديد من الأمهات الشابات يشعرن بأحاسيس لذيذة وشيء من اللذة والنشوة بارز إلى هذا الحد أو ذاك عندما يمتص طفلهن الرضيع الحليب منهن خلال الرضاعة. ويشك بعض الرجال في هذا الأمر فعلاً، ويعترفون بذلك، وبأنهم يشعرون بغيرة ما ذات طبيعة عاطفية تجاه أطفالهم الصغار الجدد الرضَّع.

وعند الاقتراب من المنطقة التناسلية، نجد أن المنطقة الممتدة من المؤخرة إلى أسفل الصدر كلها، بكل ما تحتويه تقريباً، مصدر لأحاسيس لذيذة عند المداعبة والملاطفة والملامسة الناعمة، كما أن القسم الداخلي في الردفين والجزء

(١) نسبة إلى الخشاء وهو نتوء لحمي. المترجم.

العلوي من الوادي الواقع بينهما وأحيانر المنطقة العصعصية لا تقل كلها أهمية من ناحية تقديم الأحاسيس اللذيذة والممتعة عن باقي المناطق.

إن معرفة هذه المناطق القابلة للإثارة الجنسية، خارج الأعمال الجنسية وأثنائها، مهمة للغاية. لكنها لا تستطيع مع ذلك أن تكون مادة تصنيف دقيق وصارم. فهي قبل كل شيء مسألة شخصية، فكل تصرُّف وأية مبادرة أمران متروكان للرجل الذي عليه أن يكتشف المناطق التي تشكل مواضع ذات حساسية خاصة بالنسبة لزوجته، أكثر من الأماكن الأخرى التي قد تكون المناطق المفضَّلة بالنسبة لامرأة أخرى. وعلى الرجل أن يكتشف المناطق المفضَّلة لدى زوجته إذا ما كان الاختيار التفضيلي قد تمّ تبنيه، وعلى الرجل أيضاً أن يظهر لها ذلك إذا كانت لا تزال في مرحلة اللاتمييز والالتباس فيما يخص انتقاءها حساسيتها العاطفية..

ومن المؤكد أن حدة الشهوة والرغبة، وفي المستقبل القريب جداً، حدة الأحاسيس الشهوانية واللذية تختلفان من جهة بحسب الشخصية النفسية والبدنية لكل امرأة، من جهة أخرى تختلفان إلى حد كبير. مع التقنية، إذا جاز لنا استخدام هذا الاصطلاح، التقنية القائمة على الحنان وشهامة الزوج، والمداعبات التمهيدية والختامية. إذ تتعلق درجة اللذة التي تبلغها المرأة، مباشرة ونسبياً، بمهارة زوجها، وبتعدد المداعبات الأكثر تنوعاً أو الأشد إيغالاً وتواترها وتوقيتها. فالرغبة في إعطاء اللذة القصوى، والحنان والمودة والتجرد من كل أنانية، والرقة، كلها شروط لازمة والأساس الضروري للبراعة في المداعبات، في عددها وتنوعها كما في نوعيتها ومدتها. ولباقة الحبيب في فن الحب غير قابلة للانفصال عن ذهن مستعد للتضحية وإنكار الذات، ويمتلك سمواً روحياً، وبدونها لا يستطيع أن يجد فيها لدى زوجته إرضاءً غرامياً كاملاً. إذ تتيح الحياة للرجل، بواسطة إمكانات الحب، فرصة لا مثيل لها، إن لم تكن فريدة ومطلقة، للسمو، للاكتمال، لكي يستخرج من تكوينه البائس العناصر التي ترقد فيه فيوقظها ويقوِّيها، وينمِّيها، فرصة للإسهام بحماسة في تحقيق الوجود البشري الأكثر روعة والأشد إنارة وسطوعاً، أعني الحب.

وبالتالي لا يتعلق الأمر أبداً، هنا، بوصف أنواع المداعبات التي لا تحصى. إذ لا يمكن أن تكون ألعاب الحب مادة أو موضوع جردة مفصلة ودقيقة. فتنوُّع

عناصرها، وواقع أن من المداعبة مسألة عفوية وإخلاص وميل، يحملاننا على الاعتقاد بأنهما ليسا خاضعين، مثل ألعاب كرة القدم وكرة المضرب (التنس) والبريدج، لقواعد محددة بشكل واضح ومعرَّفة بشكل صارم، إذ أن الحب، ونكرر ذلك للمرة الألف، أمر شخصي، ولن تحسن أية تقنية غرامية مستمدة من درس مغفل وغير شخصي، في أي حال من الأحوال، قيادة التلاميذ الذين تعلموها، إلى مطارحات جنسية سليمة وطبيعية وخالية من الإكراهات ومؤاتية.

فالمرأة لا يمكن تشبيهها بسلعةٍ غذائية يتم تحضيرها بهذه الطريقة أو تلك، بحسب الظروف والأذواق، كتاب الطبخ اللذيذ في يد، والشوكة أو البهار أو الزبدة في اليد الأخرى. فلن تكون مسألة أن نتعلم غيباً، وعن ظهر قلب، تقنية غرامية في كل حالة خاصة، أو مسألة اتباع إرشادات كتاب موجز موضوع على المخدة أو على المنضدة المجاورة للسرير. إذ ستقوم عند ذلك، وبدون أدنى شك، بانتزاع الكثير من الروعة وكل قيمة سامية من الحب، وكل ذاتية، وكل حياة، وكل أصالة مؤثرة من المشاركين فيه.

إننا نود أن نعطيهم معرفة دقيقة بالواقع، وأن نصحح الأخطاء الشديدة الانتشار لسوء الحظ، وأن نحذرهم من الاستخفاف والمعالجات الفاسدة السيئة العائدة إلى الجهل، وأن نجنبهم التورط والسير في الدروب المظلمة والخطرة المتعلقة بالانحرافات الأخلاقية والبدنية. فما أن يمتلكوا أساساً صلباً، قائماً على الأصالة والموضوعية، حتى يكونوا جديرين، على الأقل كما نأمل بحرارة، بأن يدركوا الطبيعة الحقيقية للحب، وكذلك ما يحيط بها من ضلال، وبأن يقوموا بالجهد اللازم لتجنب تلك الضلالات.

ففي الحب، وأكثر من أي ميدان آخر، لسيت السهولة مقبولَة لأنها تقود إلى أسوأ النتائج وهي شديدة الانتشار بكل أسف في أيامنا هذه، التي تراكمت فيها الحياة المعاصرة أسباب اختلال التوازن، فإن لم يكن في هذه الحياة المضطربة الثائرة، في أزمنتنا الحالية، إلا جهد واحد للاختبار والتجريب، ففي ميدان الحب ينبغي السعي إلى بذله والقيام به: فالرأفة والصبر، والطيبة والتفهم هي عناصره الرئيسة. فأي اندفاع نحو هذه السعادة، التي طالما سعينا إليها وبحثنا عنها، بدون القيام حقيقة بأي فعل لبلوغها، لا يمكن أن يتحقق بدون جهد. وفي سبيل إنجازه

تسعى مقاصدنا المزهوة والمغرورة إلى مساعدة النساء والرجال، وهؤلاء الأخيرون بشكل خاص لأن مهمتهم أكثر صعوبة. فقد وُعِدُوا بأفضل المكافآت والثواب التي يمكن أن يحلموا بها في الوقت نفسه الذي سيشعرون فيه بفرح الانتصار على ذواتهم، وذلك من خلال القيام بعملٍ يدل على الذكاء والتضحية في قضية رابحة.

إذن لن نتطرق إلى جميع دقائق فن الغرام، إلا أننا سنحدد الإثارات الأكثر خصوصية القادرة على إيقاظ الأحاسيس الشهوانية وإيصالها إلى تبلورها الأفضل: مداعبات الأصابع، ملامسات حميمة أو مداعبات أكثر إلحاحاً، حركات إمساك وأخذ بالأصابع ناعمة ومستحبة، ملامسات خفيفة باللسان، وبالفم والشفاه للمناطق القابلة للإثارة الجنسية التي ذكرناها فيما سبق من هذا الكتاب، وللمناطق الرئيسة للإثارة الجنسية التي تعتبر موضع ومركز الاحتشاد النهائي للتلذذ الغرامي أي تلك الكتلة الشديدة الحساسية بمجموعها القابعة في الأعضاء الجنسية والممتدة إلى عنق الرحم.

ويمكن لتلك الكتلة الشديدة الحساسية أن تكون أيضاً مثارة بشكل أكثر وتحديداً بواسطة مقدمة العضو الرجولي نفسها، فالإحساس الشهواني المتصاعد من هذا الاحتكاك الحميم الذي يتم بين أعضاء الرجل الجنسية وأعضاء المرأة الأنثوية يمكن أن يكون حاداً وقوياً إلى حد بعيد وبشكل خاص وحميم جداً.

وأثناء حدوث هذه الإثارات تتزايد جميع المظاهر الحواسية والحسية والعروقية والإفرازية تدريجياً وبشكل ملحوظ ووافر. وقد تكون هذه المرحلة من التحضير التي ينبغي أن تكتمل بشكل مؤكد، طويل إلى حد ما، وذلك بحسب درجة القابلية للإثارة التي تتمتع بها الشريكة أو الزوجة، إذ قد تستغرق مدتها بضع لحظات فقط لدى النساء الشديدات التأثر، أو لدى أولئك النساء اللواتي يصبين على الفور تقريباً إلى تحقيق الجماع والقيام به رإساً، وقد تمتد مدتها ساعة لدى نساء أخريات أكثر بطءاً لأنهن أقل استجابة أو أكثر جمالية وميلاً إلى الفنية. ويمكن القول بشكل عام إن النساء الشديدات الإثارة نادرات، ولأن الحرارة في معظم الأحيان أو بالأحرى لأن غالبية النساء يحتجن ليشعرن بالرغبة وليبلغن ذروة اللذة، يحتجن إلى تجميع ومراكمة رصيد من العوامل النفسية، وشحنة من الحيوية العصبية والعضلية أكثر من الرجال، بل إننا لا نجد مثيلاً لها عند الرجل، فالشعور

باللذة الأسمى والشعور بالانتعاظ أكثر تأخراً وبشكل ملفت في الظهور وفي التطور. إذ يتزايدان ببطء شديد خلال الامتلاء بالرغبة، لأن تراكم هذه الرغبة عند الرغبة نفسي أكثر مما هو حسّي أو عضوي، وذلك لأن الحاجة إلى الحب لدى المرأة هو حياتها الخاصة كلها، بكاملها وسبب وجودها وسبب صيرورتها وسيرورتها. ولأن النفس الذي يحييها ويحركها ينبثق من منابع روحانيتها نفسها.

فالرجل، على النقيض منها، مستعد مباشرة لإرضاء نزوة تنبع من الغريزة أكثر مما تنبع من الرغبة المنبثقة بدراية. إذ أن الرجلِ ميال بكلِّيته وعلى الفور إلى تحقيق تهدئة هذا الإحساس بالتوتر العضوي الذي يشكِّل العنصر الأساسي في نزوته أو اندفاعه. أما المرأة فيتوجب عليها أن تجمع مجموعة من العناصر النفسية والأخلاقية والعاطفية وحتى الاجتماعية، عنصراً عنصراً، وتنضم هذه العناصر بعضها إلى بعض بالتدريج. وهذه العناصر غريبة وبعيدة عن أي عجلة أو تسرُّع سيخاطر بلا شك بخلق تيار قصير المدى وضار، وأحياناً قاتل للتطور الكامل والمُرضِي لدوزنة الفعل الجنسي. إن هذا التوليف الذي من الممكن نعته بأنه عمل مجدّ ومتعب، وإن كان هذا الأمر خشناً أو هذه التسمية فظَّة، ويتضمن هذا العمل إذن الحاجة إلى تكديس أرصدة عصبية وعضلية يكون إعدادها أو تحضيرها بطيئاً بشكل حتمي لأنه ضخم ويتطلب الطاقة الكامنة في الجسم الأنثوي كلها. ونفيد في الختام أن الحساسية الجنسية الأنثوية شديدة الانتشار، وغنية للغاية، وتتوزع على مساحة جسدية أكثر امتداداً وأكثر تنوعاً مما لدى الرجل الذي تتموضع عنده بشكل خاص في أعضائه الجنسية.

ومن جهة أخرى، إذا كانت الحساسية البظرية لدى الفتاة الشابة والعذراء قد تميَّزت وتوضحت وتمثلت في الوعي كحساسية جنسية، فإنها، مع ذلك، حقيقة أقل حسماً بكثير من قابلية التأثر القضيبية لدى الفتى الشاب. وبالإضافة إلى ذلك نجد أن الحساسية المهبلية أو المهبلية العنقية معدومة، في الغالبية العظمى من الحالات مهملة. فالمهبل صامت، وسيبقى على تلك الحال لمدة طويلة أيضاً لدى المرأة المطَّلعة لبضع سنوات، إذ لن تتطور إثارته وتنمو إلا ببطء وبفضل الممارسة المخلصة والمرضية في العلاقات الجنسية. فالفتاة الشابة والمرأة الشابة، وحتى المرأة الناضجة غالباً، لا يرغبن ولا يشعرن بمهبلهن. إنهن قد لا يشعرن بمثل هذا

الحب أبداً، فلا يشعرن بواسطته بأي شعور. إذ لا تظهر الحساسية المهبلية لدى بعض النساء ولا تتطور إلا بعد الولادة الأولى أو الثانية. ويتوقف إيقاظ هذه الحساسية على الرجل وحده، الرجل الشريك في العملية الجنسية، كما تتوقف عليه رعايتها، ولطفها ورهافتها، ولباقتها ومهارتها.

إننا لن نختار أبداً فيما يتعلق بهذه النقطة، ولا بتلك النقطة، التي هي في الحقيقة، واحدة من نتائجها، بل ربما تكون أكثر أهمية أيضاً، وهي النقطة المتعلقة بالضرورة القصوى إلى إطالة المقدمات التمهيدية للفعل الجنسي الحق بقدر ما يتوجَّب ذلك، لكي يقود الرجل المرأة إلى المرحلة الأفضل، التي تتطلع إليه بكل قواها المركَّزة، والتي بإمكانها أن تتيح لها تحقيق ذروة اللذة، والقبول، بكل حبور ورغبة، بعملية الجماع مع شريكها الرجل.

ولن نلحّ أبداً على واقع أن الرجل إذا لم يتمّ لشريكته التوصل إلى هذه المرحلة فإن فعل الحب والعشق، واللذة والانتعاظ، تكون محرِجة لها ومشوهة بشكل نهائي ولا يمكن تعويضها.

والحال أن الرجل يسعى بشكل خاص، وقبل أي شيء آخر، وبدون مهلة كافية، إلى فعل الإيلاج وعملية الجماع، بدون أن يمتلك الصبر الحنون لانتظار اللحظة المؤثرة والمشجعة الدالة على رضا شريكته وموافقتها، وهي لحظة مدهشة تتجلى بارتخائها وزوال تشنجها وانقباضها، وهي أمور تبدأ عند بداية الرغبة، وتتركز في العضلات الفرجية والمهبلية. وهذا الارتخاء هو الذي يؤدي إلى انفتاح الفوهة المهبلية. فبسبب الأنانية أو الفظاظة أو الاستخفاف أو كسل الرجل لا توقف شريكته مباشرة وتمنع من الارتقاء إلى اللذة الأسمى خلال المداعبات الأولى، فلا تشعر المرأة بالتالي، على الأثر بالانتعاظ، إلا أنها ستشعر أيضاً بصدمة نفسانية ولن يكون طابعها الشديد الحدّة نادراً. ومن جهة أخرى ستكون المرأة مصدومة، بعنف ما قد يرغمها شريكها الرجل بخشونة على القيام به، ومحاولته اقتحام باب هشّ بإمكانها أن تهيئه بكل حماس وحنان، مدفوعة بنشوة أن تمنحه وتهبه جسدها وذاتها بدون قيد ولا شرط. إن انتهاك خصوصية كانت المرأة على وشك أن تقدّمها له بكل عفويتها وكل إخلاصها، سيؤرِّخ له في قلبها وفي عقلها، ويترك أثراً لا يمحى. فالمرأة تود الاحتفاظ بمبادرة العطاء بكرم وبدون تحفّظ. فمن يمتلك

الجرأة الخرقاء على أن يجحد حقّها هذا؟

إن الصدمة النفسانية التي يسببها جهل الرجل أو خرقه أو أنانيته الحيوانية قد ترخي ثقلها باستمرار على حياة الزوجين، وتؤدي إلى نتائج مَرَضية بالنسبة إلى المرأة، وإلى نتائج زوجية واجتماعية بالنسبة للزوجين وهي نتائج خطرة بل من أشدّ النتائج خطورة.

إن مسؤوليات الرجل، في هذا الميدان، كبيرة للغاية عندما يتعلق الأمر بامرأة قليلة الخبرة إلى حد ما، إما بسبب ضحالة ثقافتها الجنسية وإما بسبب تجاربها السابقة الفقيرة، وتصبح مسؤوليات الرجل ساحقة ومرهقة عندما يجد نفسه في مواجهة فتاة شابة عذراء. إذ لا يستطيع كائن من كان أن يتجاهل كوارث ليلة الزفاف. ففي الواقع، من الثابت والأكيد أن هذه الكوارث، في حضارتنا التي يقال إنها متمدنة ومتطورة، أكثر انتشاراً مما يخيَّل إلى البعض ومتفشية بشكل لا يصدق. فإلى الاغتصاب المؤلم والمحزن، إلى هذا الاغتصاب البسيط والصافي، والذي يقال إنه شرعي وقانوني، والذي يشكِّل إحدى الصدمات النفسية الأكثر عنفاً على الصعيد النفسي، يضاف الألم النفسي لهذا الافتراع الحيواني والمخزي، والجروح الجسدية والآفات العضوية التي يسببها فضلاً عن النتائج غير المتوقعة أحياناً من الزوجين نفسيهما. وستكون هذه المسألة المؤلمة الموضوع الوحيد للفصل التالي.

ففي الأحوال العادية السوية، نجد أن الجماع الحق، أي الإيلاج، يجب ألا يحدث إلا عندما تكون المرأة مستعدة له وموافقة عليه فقط، بل أيضاً عندما تتطلع إليه وتنتظره. ففي تلك الحالة ينفتح المهبل كزهرة تتفتح لاستقبال نحلة آتية لامتصاص الرحيق، ويتوجب على الرجل الشريك في العملية الجنسية أن يقوم بالجماع وما يقتضيه بدون خشونة ووحشية، بل على العكس من ذلك بلطف كبير وكياسة، إما برفع الحوض أو دعمه، أي ينتبه بعناية إلى جسد شريكته كي لا يسبب لها الأذى، ولا بأس أن يدعها تساعده وترشده إلى الوسيلة الأفضل أو الحركة الأجدى في جو حماسي واندفاع عاطفي من كلا الطرفين. ويبدو أن المرأة لا تود أن تهب نفسها حتى أعمق خصوصيتها السرية فقط، بل أيضاً تود المشاركة بفعالية في هذا العطاء نفسه، في الوقت نفسه الذي تمتلك فيه الشخص المحبوب.

وكما أن الرجل يحتفظ في أعماق جسده بأوليات الجماع وحركاته، وكذلك تقوم المرأة بشكل لا واعٍ إلى حد كبير بحركات متقطعة بحوضها بل وجسدها كله عاكسة الميل إلى التوافق مع حركات شريكها والانسجام معها في إيقاع واحد يؤدي إلى سعادة الاثنين، إذ تبعد وسطها عنه لحظة ابتعاده، وتدفعه نحوه عند اندفاعه نحوها. وإذا كانت هذه الحركات منسجمة ومتزامنة بشكل كامل، فإن القابلية إلى الإثارة المتبادلة تتزايد أيضاً وكذلك الشعور باللذة والسعادة.

وخلال الجماع الذي يتم على هذا الوجه، يثير عضو الرجل إلى أعلى درجات الإثارة العناصر العصبية الحسيَّة في جدران المهبل الداخلية، وبشكل خاص في الجدار الأمامي الذي يمتلك خصائص انتصابية ونعوظية، إذ أن دعك عضو الرجل للطيات والمرتفعات الموجودة في المهبل، والتي يتمثل دورها في زيادة مساحات التماس بين أعضاء الرجل وأعضاء المرأة وفي إحداث عملية الإنزال لدى الرجل، هو شرط هذا الإنزال ومسببه والمتحكم به، ويلاحظ، خلال الجماع أن عنق الرحم نفسها تتأثر فتثيرها الملامسات الإيقاعية لآلة الرجل عندما تصل إلى أعماق التجويف المهبلي، فترفعها أو تحركها من مكانها.

مرحلة الانفراج:

لقد أدرجنا عمداً الظواهر الانتعاظية في دراسة مرحلة الانفراج وإرواء الرغبة، لأن الانتعاظ هو العنصر الأول في هذا الفصل الأخير، والعامل الذي يحدثه وشرطه اللازم. ففي الواقع، إذا لم يحدث الانتعاظ لا يعود هناك انفراج ممكن وإشباع مُرْضٍ. ولن نلحّ كثيراً على هذه النقطة الجوهرية.

* * *

دور عملية الجماع
في إتمام الفعل الجنسي

إذا حاولنا الآن دراسة دور الوضع الذي يتخذه الزوجان في عملية الجماع لإتمام العمل الجنسي فليس ذلك إطلاقاً بهدف تقديم نصائح «جديدة» لتملّق القارىء أو لإثارة مخيلته، وليست نيتنا أن ننافس المنشورات ذات الإلهام الشبقي أو غير الشبقي التي تسعى إلى الإيحاء عمداً. فالمقطع الذي نحن بصدده يدخل بصراحة في إطار ثقافة جنسية عقلانية. ومن جهة أخرى لن نسترسل في هذه المسألة طويلاً مع أننا سنحددها ونوضحها بشكل كافٍ، لكن ذلك سيتم بذهنية منفصلة عن أي خلفية وفي جوّ تربوي يتحكم به علم وظائف الأعضاء فقط.

والخلاصة، ما يهمنا هنا هو أن نعدد الأوضاع التي يتم بها العمل الجنسي بالشكل الأكثر مناسبة للمرأة، وتسمح لها بالشعور بالأحاسيس الأكثر لذة وبالإنتعاظ الكامل في أكثر الشروط ملاءمة.

ونود أن نكرر بأن هذه الوصف للأوضاع الملائمة للمرأة تمليه علينا الرغبة في تحقق الصحة الجنسية والوظائفية. فليتخلَّ أصحاب الأذهان الكئيبة عن أسلحتهم، وليكبح الشكّاكون حساسيتهم المفرطة غير المبررة، وليسقط العار على ذوي الأفكار السيئة.

إن بعض الأوضاع في الواقع تسمح، أكثر من الأوضاع الأخرى، للمرأة بأن تصل إلى الانتعاظ الذي ينبغي أن لا تفوت ضرورته وأهميته أي إنسان. فالمرأة التي لا تصل إلى ذروة اللذة في وضع معين، ستشعر بها في وضع آخر.

ففي الوضع الذي يكون فيه الرجل والمرأة وجهاً لوجه، أي الوضع الطبيعي، تكون المرأة ممددة على ظهرها وقد انثنت ساقاها قليلاً، فيما يكون الرجل أعلى منها، يرتكز على كوعيه وركبتيه. ويبدو أن هذا الوضع هو الوضع الأكثر انتشاراً أو على الأقل الوضع الأول العفوي. وتبدو الشروط المحققة في هذا الوضع ملائمة بشكل كافٍ لإرضاء الزوجين. إذ يؤمن الاحتكاك الإيقاعي بين الأعضاء التابعة للرجل والمرأة الإثارة الضرورية للمرأة، وللرجل بطبيعة الحال، شرط أن يكون هناك تطور عضوي طبيعي. إذ في الواقع نجد النساء اللواتي يمتلكن كتلة حساسة ضامرة في القامة والحجم أي أصغر من المطلوب، أو إذا كانت موجودة أعلى مما يجب، لا تحصل الإثارة المطلوبة عند القيام بحركات الجماع المألوفة. أما عندما تعمل المرأة إلى مدّ رجليها بعد الإيلاج وتلصقهما ببعضهما، أي تعلقهما نوعاً ما، فإن الأحاسيس اللذيذة التي تشعر بها تصبح أقوى وأشد. وهي تتصرَّف بذها الشكل غالباً وبشكل غريزي. فتزداد مساحة الاحتكاك بينها وبين الرجل وتصبح حركات الجماع أشد فعالية.

أما إذا اعتمدت المرأة على النقيض من ذلك، موقفاً معاكساً، أي إذا ثنت رجليها ورفعتهما بحيث يلامسان صدرها، فإن الرجل يجد حرية أكبر لكن مساحة الاحتكاك تقل بين الرجل والمرأة وتبتعد الكتلة الحساسة، في جسد المرأة عن منطقة الاحتكاك. وهذا الموضع مناسب للنساء اللواتي يمتزن بالحساسية المهبلية ـ الرحمية. ويضاف إلى هذا أن المداعبات بالأصابع أو بالأصابع والشفاه إذا كانت كافية، تستطيع أن تتيح للمرأة الوصول إلى ذروة اللذة، وحتى قبل البدء نفسه، وهذا الوضع مناسب جداً لانبثاق متعة نفسية يقويها الإحساس الساحر بأنها تعطي بلا تحفظ وتقدم بلا حساب أنوثتها السرية الحميمة إلى الشخص الذي تحبه.

ومن الممكن عكس هذا الوضع بأن يكون الرجل ممدداً على ظهره فيما تكون المرأة إلى الأعلى مرتكزة على ركبتيها أو جالسة القرفصاء ومعتمدة على يديها وقدميها. وهذا الوضع يتيح للمرأة حرية تامة فيما يبقى الرجل بلا حراك.

وفي هذا الوضع يشعر الزوجان نفسياً وحسياً بأحاسيس لذيذة حادة وبخاصة المرأة. وبالإضافة إلى ذلك فإن الرجل يستطيع مداعبة المرأة في الأماكن الحساسة

بأصابعه الأمر الذي يسعدها كثيراً. وينبغي أن يعي الرجل أنه كلما أتقن فن الحب ومطارحة الغرام، أسعدته زوجته أكثر، وحقق الإثنان نشوة لا تضاهى.

ولكن هذا الوضع يمكن اعتماده من وقت لآخر، ومن غير الجيد اعتماده دائماً بسبب النتائج النفسية الضارة التي يمكن أن يسببها، وهذه النتائج ذات علاقة وثيقة بسلبية الرجل الكبيرة نسبياً التي تميز هذه المطارحات الغرامية. يضاف إلى ذلك أنه لا يوصى بهذا الوضع خلال الحمل، والأمراض التناسلية ووجود الالتهابات أي التهابات المبيض وفي حالة ضمور الغدد التناسلية.

ويستطيع الزوجان الممددان وجهاً لوجه أن يعتمدا الوضح الجانبي أي الذي يكونان فيه ممددين على جانبهما. وفي هذا الوضع تجتمع الشروط المماثلة للوضع الطبيعي الذي درسناه في البداية مع أقل قدر من الجهد بالنسبة للشريكين.

وفي الوضع الخلفي لا يتواجه الزوجان، إذ تدير المرأة ظهرها للرجل، وفي هذا الوضع قدر أقل من الحميمية. أما العيب الرئيسي في هذا الوضع فهو ابتعاد الكتلة الحساسة في جسد المرأة عن منطقة الاحتكاك بين الرجل والمرأة. ولكن هذا العيب قليل الخطورة لأن الرجل قادر على مداعبة زوجته بأصابعه. ولكن من الضروري، كما هي الحال في كل مطارحة غرامية، أن ينتبه الرجل إلى وضع زوجته وتفتح الرغبة لديها وتألقها، بإضافة المداعبة بالأصابع وما تثيره من إثارات سهلة ومرغوبة.

وفي الوضع الجانبي يكون النشاط مقيداً، فهو الأقل مشقة من بين جميع الأوضاع بالنسبة للزوجين، ويمكن القول إن جميع مناطق الإثارة في جسد المرأة تكون بعيدة عن ميدان الإثارة. ووحدهن النساء الشديدات الإثارة أو اللواتي يتمتعن بحنان ومحبة كبيرين يستطعن تحقيق الانتعاظ بدون إثارات جانبية تضاف إلى هذا الوضع. والجدير بالذكر أن هذا الوضع ملائم للنساء الحوامل أو المصابات بأمراض تناسلية مثل التهاب النفير، لأنه يصون الأعضاء التناسلية الداخلية.

ونختم هنا هذه النظرة السريعة والموجزة إلى أوضاع الجماع التي يمكن القول إنها أساس الممارسة الجنسية.

ومن الواضح أنه انطلاقاً من هذه الأوضاع يستطيع الزوجان أن يجريا ما يشاءان من التعديلات على كل وضع أو أن يمزجا إلى حد ما بين الأوضاع التي يختارانها.

وفي هذا الميدان الدقيق أيضاً، بما أن مجموع العناصر العاطفية ذات الأساس النابع من المحبة والعوامل النفسية، هو الشرط اللازم للتوافق الجنسي الكلي، فإن أسلوب ألعاب الغرام وعلم فن الحب مسألة شخصية تماماً. وإذا كان الرجل، مبدئياً، هو الذي يمتلك المبادرة في المطارحات الغرامية، وينبغي أن يعرف كيف يتوصل إلى تحديد ما يلائم شريكته، فإن من الواجب على المرأة أن تبعد عنها وتحتقر بعض الأحكام المسبقة المضحكة وغير المبررة، وأن تستلم زمام المبادرة عندما يتوجب ذلك، وفي الوقت نفسه الذي تسهل الأمر على زوجها توجِّه فن الحب في الاتجاه الأفضل له، فتصون بهذه الطريقة وحدتهما وانسجامهما.

فاللذة قضية محبة ولا يمكن أن تجد مصدراً لها وتجدداً دائماً إلا في الحب. وينبغي أن تسهر على الحوار الغرامي للرجل والمرأة، من كلا الجانبين، الرغبة الحادة في إعطاء أقصى سعادة ممكنة للشريك، والحنان والعفوية والحماس والحمية والاحترام والوعي بالطابع المقدس لحركات الحب وإيماءاته وهو التجسد الأسمى والرائع لاتحاد الروحين. في غياب هذا الاتحاد، لا يوجب حب ممكن، والمداعبات الجسدية لا تمتلك هذا الطابع الشخصي الأصيل الذي يؤكد أن لا قاسماً مشتركاً فظاً بينهما وبين أي زوجين آخرين.

إن البراعة في الحب مسألة ثقافة روحية، وحيوية عميقة وحميمة، ومسألة حنان وطيبة وغيرية وإيمان. وهي على قدر كل فرد، ولا يمكن إملاؤها في نظام تعليم غير شخصي، مغفل، لن ينجح إلا في إفساد الحب من خلال إنزاله إلى مستوى علم من العلوم كالجيولوجيا (أي علم طبقات الأرض) والرياضيات.

ومع ذلك نلفت الانتباه، قبل اختتام هذا المقطع، إلى واقع أن الانتعاظ الأكثر حدة يتم الحصول عليه عندما يكون هناك، وفي وقت واحد، الحد الأقصى من أحاسيس الشهوة المهبلية والرحمية والبظرية.

الباب السابع:

القُبلة الأولى... والمبادرة إلى الجنس

أيها الزوج... لا تتسرَّع في طلب الجنس

القبلة الأولى بين العروسين في ليلة الزفاف هي أول حدث جنسي بينهما.. وهي التمهيد الطبيعي واللائق للعملية الجنسية، ولذلك فإنه من المنطقي ألا يهمل الزوج أهمية هذا الحدث البسيط، فلا يجعله يمرُّ على عجل، أو يتم بشيء من الاندفاع أو العنف، وإنما من الواجب أن يهيىء له جواً شاعرياً يحيط من خلاله العروس بكلمات الحب والغزل ويشعرها يالإلفة والحنان.

وهذه القبلة الأولى، أو هذا التمهيد الطبيعي، قد يكون له أهمية في نفوس بعض الرجال، لكنه في الحقيقة له أهمية كبرى عند كل النساء.. إذ أنه من الصعب أن تستجيب المرأة مباشرة لنداء الجنس دون إحساس مسبق بشيء من الإلفة والمودة، وهذا تنطبق على المعاشرة الجنسية بين الأزواج بصفة عامة، فما بالنا بالليلة الأولى من ليالي شهر العسل؟!

فلا تتسرَّع أيها الزوج في طلب الجنس قبل أن تتهيأ العروس نفسياً للجماع، وهذا ما يدلّك عليه الانسجام النفسي وزوال الرهبة تدريجياً.

* * *

خلع الملابس

الاحتشام مطلوب في ليلة الزفاف!:

ولنفترض الآن أنه قد تم التهؤ النفسي لدى الزوج وعروسه للقاء الجنسي، فإنه يأتي بعد ذلك دور المواجهة الجسدية... أي تجرُّد كل منهما من ملابسه، وهذه الخطوة لا بد أن تتم تدريجياً وبشيء من الحرص بحيث لا تنكشف العورات بوضوح، وهذا بالتأكيد ينطبق غلى الزوج أكثر مما ينطبق على العروس.

والنصيحة هنا أن يتم ذلك في ضوء خافت، وأن يكون التجرُّد من الملابس الداخلية تحت غطاء الفراش.. أي أنه من الأفضل في اللقاء الجنسي الأول، وحرصاً على مشاعر العروس، أن يكون التعرُّف على شكل الأعضاء الجنسية بحاسة اللمس أكثر مما يكون بحاسة النظر. واعلم أيها الزوج «الحديث» أن الزوجة قد لا تخجل من ممارسة الجنس نفسه، لكنها تظل لفترة تشعر بخجل بالغ من عملية التجرد من الملابس فيما قبل الجماع.

الثبات النفسي مطلوب عند هذه الخطوة:

لا يشترط أن يحدث اتصال جنسي مباشر بمجرَّد أن يتخلى الزوجان عن ملابسهما، بل إنه من اللياقة ألا يبادر الزوج مباشرة بالإيلاج، وإنما يقضي الزوجان بعض الوقت في مداعبات من عناق وتقبيل.

وهنا أود أن أركِّز على نقطة هامة للغاية أعلم أنها تدور بذهن القراء، وهي مشكلة القذف السريع.. بمعنى أن الزوج قد لا يحتمل كل هذه الإثارة الجنسية ابتداءً من القبلة الأولى حتى المواجهة الجنسية، وبناء على ذلك قد يحدث له قذف

ربما بمجرد أن يعانق عروسه، أن أو يداعب عضوُه جسدها، أو بمجرد أن يلامس عضوه مشارف المهبل فأقول لكل رجل على وشك الزواج: إن هذا لأمر طبيعي تماماً، ولا ينقص من رجولتك شيء وأفضل ما يمكن أن تفعله وأنت تواجه الموقف هو أن تحاول قدر الإمكان أن تتحلى بالثبات النفسي.. أي لا تدع نفسك تنجرف سريعاً وراء الإثارة الجنسية.. وهذا ممكن إذا حاولت أن تعير انتباهك لشيء آخر من حولك، أو لأي خاطر يمكن أن تستلهمه، ثم تعود ثانية لتأثير فكرة الجنس.

لا تستمع لهذه الخزعبلات!

هذه الرائحة وهذا البلل أمر طبيعي تماما:

الإفرازات الجنسية عند العروس:

قبل أن نستكمل باقي الأحداث، نتوقف عند أمر قد يلفت انتباه الزوج وهو في أحضان العروس، وهو استشعاره لرائحة غريبة وشيء من البلل عند فرج العروس.. هذا البلل ذو الرئحة الغريبة والتي توصف برائحة الجنس (رائحة ليست كريهة وليست ذكية) هي إفراز يخرج من مجموعة من الغدد الصغيرة الموجودة تحت الشفرين الكبيرين تسمى: «غدد بارثولين» نتيجة للإثارة الجنسية التي تشعر بها العروس، وفائدتها: ترطيب الفرج (فتحة المهبل) استعداداً لحدوث الإيلاج.. أي أن هذا الأمر طبيعي تماماً، ويجب أن يستكمل الزوج باقي الأحداث باطمئنان.

*** والآن... حان وقت الإيلاج.**

*** كيف تتصرَّف؟ وماذا تتوقع أن يكون مكان فتحة المهبل؟**

فتحة المهبل:

حتى تنجح في الإيلاج (أي أدخال قضيب الذكر في عضو الأنثى) يجب أن تكون على معرفة مسبقة بوصف تشريحي لفرج الأنثى.. أي تعرف ما هي أجزاؤه، وأين تستقر به فتحة المهبل.. وهذا ما أعرضه عليك.

ستجد أمامك عند جماع العروس في ليلة الزفاف ثنيتين جلديتين ناحية الداخل كأنهما شفتان. وهذان هما ما يسميان: **الشفران الرقيقان**.. ويوجد بأسفليهما وجانبيهما طبقتان جلديتان بارزتان ينبت عليهما شعر العانة وتحتهما وسادة دهنية لتفصلهما عن عظام الحوض وهذان هما: **الشفران الغليظان**.

وفيما بين هذين الشفرين الرقيقين توجد فتحة المهبل (موضع حديثنا) وهي فتحة أضيق نسبياً من أن تسع عضو الذكر، ولذلك نوصي بالرفق في الإيلاج.. ويحرسها غشاء رقيق هو غشاء البكارة (لا يمكن عادة للشخص العادي التعرُّف عليه. فهذا يخص الأطباء). ويوجد في أعلى فتحة المهبل فتحة أخرى صغيرة قد تبدو بصعوبة لتعرُّج الجلد بهذه المنطقة وهذه هي فتحة خروج البول وعند ملتقى الشفرين الرقيقين (الصغيرين) من أعلى يوجد جسم صغير مثل «حبة الفول السوداني» وهو ما يسمى «البظر»، وهذا الجسم يوجد به الكثير من نهايات الأعصاب، ولذلك فهو أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية.. أي أن ملامسة هذا العضو يُلهب شهوة المرأة (يعتبر الشفران الرقيقان هما العضو الثاني من حيث درجة الحساسية للأثارة الجنسة، أما المهبل نفسه فلا يحمل للمرأة إلا جزءاً بسيطاً من الإحساس باللذة الجنسية).

* * *

الباب الثامن:
كيفية فض غشاء البكارة

هل يجوز فض الغشاء بالإصبع؟!

وصلنا الآن إلى «مربط الفرس».. أي عملية الإيلاج، أو فض غشاء البكارة.

شاع عن فضّ البكارة أشياء غريبة قلَّ حدوثها في وقتنا الحاضر منها: فض الغشاء بإصبع الزوج، وهو مرفوض من وجهة النظر الصحية.

لأنه ببساطة توظيف خاطىء للإصبع حيث يقوم بمهمة عمل القضيب. وهذه الطريقة قد لا تفلح في فض الغشاء، علاوة على أنها تعرض جدار المهبل لحدوث جرح أو خدش، كما أنها قد تؤدي للتلوث إذا كان الإصبع متسخاً.

أما الطريقة المثلى لفض الغشاء، فهي الطريق الطبيعية أي التي تكون بالعضو الذكري.. وحتى يكلل ذلك بالنجاح فلا بد من اتباع الرفق.. وضبط النفس.. وأخذ الأمور ببساطة.. وليس الأمر «بكارثة» على الإطلاق إذا فشل الزوج في الإيلاج عدة مرات، أو إذا انتهت الليلة الأولى من ليالي شهر العسل، أو تبعها ليالٍ أخرى تالية، دون فض للغشاء..

.. لا مانع ولا حرج من مشاركة العروس لزوجها في فض الغشاء:

ونظراً لأن الأزواج قد يحتارون في تحديد موضع فتحة المهبل بما يمكنهم

من الإيلاج، ونظراً لأن العروس هي أدرى من زوجها بهذا الموضع، فلا مانع ولا حرج من أن تشارك زوجها هذه المهمة بأن توجِّه عضوه بيدها تجاه الموضع المراد.

كيف تساعد نفسك على فض الغشاء؟

سرُّ الوسادة!

أثناء وجود المرأة في الجماع التقليدي ـ كما بيَّنا سابقاً ـ تكون فتحة المهبل في مستوى منخفض عن مستوى العضو الذكرى.. وأحياناً تكون الفتحة مائلة للخلف بدرجة زائدة عند بعض النساء.. وبناء على ذلك قد يضطر الزوج المحاولة، والمناورة و«استعدال الأوضاع» حتى تتم المواجهة بين العضوين ويحدث الإيلاج.

أما عن علاقة الوسادة بهذا الموضوع فإنه من النصائح الجنسية المفيدة لتهيئة وضع جنسي يساعد على حدوث الإيلاج بسهولة، هو أن تُوضع وسادة تحت رِدْف الزوجة، وبذلك ترتفع منطقة الحوض لأعلى وترتفع معها فتحة المهبل، وتصبح في مستوى أفضل يسمح بإيلاج عضو الزوج.

وتعليقاً على هذه الناحية، أود أن أهمس في أذن الأزواج بأن وضع فتحة المهبل في هذا المستوى المتدني بالنسبة لعضو الرجل خلال وضع الجماع التقليدي، وما عن ذلك من بعض الصعوبة في حدوث الإيلاج هو في الحقيقة مبعث للذة الجنسية عند الكثيرين.. فإذا تصورنا عكس ذلك.. أي إذا افترضنا حدوث الإيلاج بشكل سريع ومباشر قد يفقد اللقاء الجنسي شيئاً من حرارته، بينما نجد أن حدوث الإيلاج بعد شيئاً من التعب «اللذيذ» يُلهب من رغبة الطرفين، ويهيئهما للاستمتاع العميق باللذة الجنسية.. علاوة على أن طريقة الاتصال هذه غير المحكمة تماماً تزيد من تشبث كليهما بالآخر لإحكام الرابطة بينهما. فتزيد متعة الجنس.

لكنه ما من شك تكرار فشل الإيلج لمرات عديدة قد يكون في نفس الوقت مبعثاً للضيق النفسي والفتور الجنسي.

عزيزي الزوج «الحديث»

لا تبادر بالإيلاج قبل حدوث «التليين» الكافي

وحتى تساعد نفسك من ناحية أخرى على سهولة الإيلاج، لا تبادر به قبل أن تلحظ خروج الإفراز «الملِّين» الذي سبق ذكره لأنه، يليِّن فرج العروس مما يسهل انزلاق القضيب خلاله. . وهذا شرط أساسي لسهولة الإيلاج.

وهذا لإفراز، كما سبق التوضيح، يخرج مع حدوث الإثارة الجنسية. . ومعنى ذلك أنه يجب على الزوج ألا يتسرَّع في الإبلاج، وإنما عليه أن يقضي بعض الوقت في مداعبات جنسية من تقبيل وعناق وما شابه ذلك لبثّ الإثارة في نفس العروس، فيتهيأ المهبل للإيلاج بخروج الإفراز الملين.

وهذا الإفراز الملين لا يساعد الزوج في مهمته فحسب لكنه في نفس الوقت يخدم العروس خدمة جليلة، حيث يقلل من إحساسها بألم الجماع. . وما أحوجها لذلك في هذه الليلة الأولى من ليالي شهر العسل؟! ولذلك أقول مرة أخرى: لا تندفع أيها الزوج في طلب الجنس. . فكلما تمهَّلت حالفك التوفيق.

وماذا بعد فض غشاء البكارة؟

«البحث عن الدماء»

أمر طبيعي أن يتحرَّى الزوج بعد قيامه بفض غشاء البكارة عن أثر هذا الدم الذي يخرج عقب ذلك والذي يشهد على عذرية عروسه، فيرتاح قلبه، ويطمئن على شرفه. إنه هذا النوع الوحيد من الدماء ذات الشهرة الأزلية والمكانة الرفيعة!

فماذا تتوقع أن ترى أيها الزوج؟

في الحقيقة أن كمية هذا الدم ليست بهذا القدر الكبير الذي يتصوَّره كثير من الرجال. فهو في أغلب الأحيان يكون قدراً بسيطاً لا يتجاوز عدة قطرات! وقد

يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومنى الزوج فيصبح سائلاً يميل إلى اللون البني، فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد!

وهذا الأمر يختلف بصفة بين أمرأة وأخرى بناء على تكوينها الطبيعي أي بناءً على مدى كفاءة شبكة الأوعية الدموية المغذية للمهبل، فلا يهم أن تزيد أو تنقص كمية الدم المصاحبة لفض غشاء البكارة.. بينما المهم أن هناك دماً يظهر ولو بأي كميَّة.

* * *

وماذا تتوقع أن ترى العروس عندما يقذف الزوج؟

مواصفات السائل المنوي:

وما دمنا قد تكلمنا عما يتوقع أن يراه الزوج عقب فض غشاء البكارة، فمن حق العروس أن تعرف ماذا يعني القذف عند الزوج.. أو أي شيء يقذفه؟

هذا هو ما يسمى «المني» أو السائل المنوي والذي يخرج بطريقة القذف معلناً إنتهاء الشهوة الجنسية، بصفة مؤقتة. ويظهر السائل المنوي بلون أبيض يميل للون الرمادي، وله رائحة مميزة لكنها غير نفاذة، ويلقي به القضيب للخارج على هيئة قطرات كثيفة متماسكة، لو جُمِّعت في أنبوب مدّرج يبلغ حجمها حوالى ٢ ـ ٥ سم٣. وهذا المني يحتوي على ملايين الحيوانات المنوية والتي تقوم بوظيفة الإخصاب (أي يقوم حيوان منوي واحد منها بتلقيح البويضة عند الأنثى).. وهذه الحيوانات المنوية لا ترى إلا بعد تكبيرها بواسطة الميكروسكوب.

تتكون الحيوانات المنوية في الخصيتين، ثم تمرّ إلى الحويصلة المنوية لتخزينها.. وأثناء القذف تندفع خارجها عبر قناة مجرى البول إلى خارج القضيب؟

هل يحدث قذف عند المرأة كحال الرجل؟!

ويتساءل كثير من الشباب والأزواج الجدد هل هناك «شيء» يخرج عند المرأة مثلما السائل المنوي أثناء القذف!... أو بمعنى آخر، إذا كان حدوث القذف عند الرجل يعني انتهاء الشهوة، فما يدل على ذلك عند المرأة؟

في الحقيقة إن المرأة لا يحدث لها قذف بالمعنى المفهوم، وإنما يدل على

وصولها إلى قمة الإشباع الجنسي حدوث زيادة ملحوظة بالإفرازات المهبلية، وحدوث رجفة بالجسم (تسمى رجفة الخلاص) نتيجة لتشنج العضلات، أو انقباضها الشديد خاصة عضلات منطقة الحوض.

وهذه الإفرازات الزائدة يمكن للزوج أن يلحظها أثناء الجماع بسهولة، حيث يشعر بزيادة البلل المحيط بقضيبه، وزيادة الدفء من حوله، وزيادة ليونة الحركة. أما هذه الرجفة المميزة فمن السهل إدراكها، يدل عليها زيادة تشبّث الزوجة برجُلها.

ولكن يجب أن تلاحظ يا عزيزي الزوج «الحديث» أن اللقاء الجنسي الأول بين العروسين قد لا يمكِّن المرأة من الوصول إلى حالة الإشباع التام التي تدل عليها العلامات السابقة لأن الرجل يكون عادة أسرع من زوجته في الوصول إلى حالة الذروة وحدوث القذف... أو بمعنى آخر إن إرضاء العروس جنسياً إرضاءً كافياً قد لا يتحقَّق من خلال اللقاء الجنسي الأول ولا عيب في ذلك فلا يزال هناك مرات ومرّات أخرى على مدار ليالي شهر العسل يتحقق من خلالها المزيد من الانسجام الجنسي.

* * *

اللقاء الجنسي الأول

وماذا بعد انتهاء اللقاء الجنسي الأول؟
هل يتوقف العروسان عن الجماع أم يعيدان الكرَّة؟

بعد فض غشاء البكارة يبقى أمامنا مهبل «مجروح» نتيجة لتمزُّق الأوعية الدموية المتصلة بالغشاء... وأمام هذا الوضع فإنه من المنطقي أن يتوقف العروسان عن الجماع لفترة حتى يلتئم الجرح، وتهدأ الأمور، ثم يعيدان الكرَّة.

وهذه الفترة تطول أو تقصر بناءً على ما ألمَّ بالعروس من جرَّاء فض الغشاء... أي هل أصابها نزف وألم بسيط، أم أوقع بها الزوج أضراراً أدت إلى نزف شديد وربما جروح بجدار المهبل؟

وعموماً فإن الأمر يكون هيِّناً في عظم الأحوال، ولا يستدعي التوقف عن الجماع سوى مدة قصيرة هي حوالي يومين أو ثلاثة.

تشطيف العروس

ويفضل أن تقوم العروس خلال هذه الفترة بعمل غسول مهبلي مرتين يومياً باستخدام الماء الفاتر ولا مانع من إضافة أحد المطهرات مثل الديتول لمقاومة أي احتمال لتلوث مكان الجرح بالميكروبات. والأمر مرة أخرى يتوقف على حالة العروس. فإذا كان الجماع لا يؤلمها فلا مانع من مواصلته.

وقد يتساءل بعض القراء، وماذا يفعل العروسان خلال فترة التوقف وهما في حالة تعطش وظمأ إلى الجنس؟

لا شك أن هناك بدائل جنسية أخرى للجماع يمكنها أن تحقق متعة بالغة لكل من العروسين وهي تشمل كل الأشكال الجنسية، السويَّة، التي يرتاح لها العروسان دون قيد بحدوث الإيلاج... فعليهما أن يختارا ما يشاءان.

الوصف التفصيلي لأحداث العملية الجنسية

ليست العملية الجنسية مجرد «إيلاج وقذف»، لكن اللقاء الجنسي بين الزوجين يمرُّ في الحقيقة بمجموعة من الأحداث العضوية والنفسية، يمكن إدراجها في عدة مراحل وهذه تشمل:

مرحلة الرغبة الجنسية

وهذه هي أولى مراحل العملية الجنسية، وتعتمد إلى حد كبير على وجود الاستعداد النفسي لممارسة الجنس سواء عند الرجل أو المرأة... فالخوف أو التوتر قد يكون كفيلاً بالقضاء على الرغبة الجنسية. وبالنسبة للمرأة، فإن إحساسها بالحب والحنان والجاذبية للرجل شيء ضروري عندها لتوليد الرغبة، في حين أن ذلك ليس بنفس الأهمية عند معظم الرجال.

كما يلزم أيضاً للإحساس بالرغة، من الناحية العضوية، وجود كمية مناسبة من الهرمونات الجنسية وغير الجنسية. كما يلزم كذلك سلامة الجهاز العصبي حيث أنَّ الرغبة الجنسية تبدأ أول ما تبدأ بالمخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب.

كذلك تؤثر حواس الجسم المختلفة كاللمس والنظر والشم والسمع وأيضاً الذاكرة في الإحساس بالرغبة الجنسية، ومثال ذلك أن رائحة عطر مثير قد تكون كفيلة بانبعاث الرغبة، بينما قد تقضي عليها «رائحة البصل»!

مرحلة الإحساس باللذة الجنسية

وهي المرحلة التالية للإحساس بالرغبة، وفيها تبدأ الأعضاء الجنسية في الاستعداد للقاء الجنسي؛ ففي الرجل يندفع الدم إلى العضو التناسلي، ويحدث الانتصاب. وفي المرأة تخرج إفرازات الإثارة الجنسية (إفرازات غدد بارثولين)

لتجعل المكان رطباً، فيسهل إيلاج عضو الذكر.. كما ينفرج الشفران، ويبدأ المهبل في الاتساع.

مرحلة الممارسة الجنسية

وهي المرحلة التي يتم خلالها الاتصال الجنسي أو الإيلاج، وتزداد خلالها درجة الإثارة الجنسية تدريجياً حتى تقترب من القمة، فتبدأ المرحلة التالية وهي مرحلة الذروة.

مرحلة الذروة (الشبق)

في هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة، وترسل إشارات إلى المخ فيقوم المخ بالرد عليها بإرسال إشارات للعضلات الجنسية (المحيطة بمنطقة الحوض)، فتسبب انقباضات سريعة متوالية، يصحبها عندا لرجل إحساس قهري بالقذف، يتبعه تدفق المني بسبب انقباضات غدة البروستاتا والحويصلة المنوية وقناة مجرى البول. أما عند المرأة، فيصحب هذه الانقباضات زيادة واضحة في كمية الإفرازات المهبلية، وحدوث رعشة أو رجفة تسمى: «**رجفة الخلاص**» والتي يصحبها حدوث انقباضات في عضلات أخرى بالجسم.

وهذ الرجفة orgasm هي ما يناظر حدوث القذف عند الرجل ـ كما سبق التوضيح.

مرحلة الاسترخاء الجنسي

وفيها يشعر كلا الطرفين بالنشوة والراحة النفسية والبدنية، وتبدأ عضلات الجسم في الاسترخاء، وتزول انقباضات الأوعية الدموية، وترجع إلى طبيعتها.

في هذه المرحلة يسترخي عضو الذكر تدريجياً، ولا يستجيب للانتصاب مباشرة، أما المرأة فيمكن أن تستجيب لمزيد من المثيرات الجنسية مباشرة.

وتستمر حالة الاسترخاء عند الرجل لفترة تصل لنحو نصف الساعة... يمكنه بعدها الاستجابة للإثارة الجنسية من جديد، وتكرار الجماع.

وإذا لم تستكمل العملية الجنسية خاصة في المرحلة الحرجة التي تسبق الوصول إلى الذروة، فإن ذلك يترتب عليه شعور بالتوتر والعصبية الشديدة، قد يكون أشد وقعاً على نفس المرأة من الرجل، وقد يترتب عليه كذلك آثار عضوية كحدوث احتقان بالحوض، وربما ألم بالبطن.

* * *

حوادث فض البكار

إذا أردنا تعريف فضّ البكارة نقول إنه تمزُّق الغشاء المهبلي.

فهو إذن لا يتطابق دائماً وعليماً مع خسارة العذرية. ولكي تكتسب هذه الأخيرة قيمتها الفعلية كلها. ينبغي أن يكون فض البكارة عائداً إلى الاتصال الجنسي مع شريك رجل، أي بواسطة جماع حقيقي

في الواقع قد يحدث تمزق الغشاء المهبلي بدون حدوث علاقة جنسية، إذ قد يكون نتيجة لصدمات عَرَضية، مثل التخوزق أو كسقوط خطير على العجان[١] أو بسبب عملية جراحية أو فحوص طبية.

في هذه الظروف، تبقى المرأة، معنوياً، عذراء، مع أن التعبير أو الدليل المادي على العذرية قد اختفى وزال. وتبقى عذراء أيضاً، أو بدقة أكبر نصف عذراء، ودائماً على المستوى المعنوي، عندما يكون تمزق الغشاء المهبلى قد حدث أثناء ممارسات استمنائية أو سحاقية.

وفي المقابل نجد أن الغشاء المهبلي (أي غشاء البكارة) إذا كان مرناً مطاطاً أو قابلاً للامتداد والانبساط، أو أيضاً شديد المقاومة، فإنه قد يبقى سليماً بعد العلاقة الجنسية الأولى، وحتى بعد العلاقات الجنسية التي تليها. ويبقى بعض النساء هكذا عذراوات من الناحية العضوية، طوال حياتهن كلها. إذا لم تحقق عملية التوليد ما عجز الجماع عن تحقيقه، كأن تنجب المرأة أولدها بواسطة عمليات قيصرية مثلاً، فيبقين من الناحية المعنوية غير مفضوضات البكارة.

إن تقويم عذرية المرأة والحكم عليها وفق تعبيرها العضوي ليس له إذن إلا

(١) العجان: هو المنطقة الممتدة بين الشرج والفرج.

قيمة نسبية تماماً. فوجود غشاء البكارة المهبلي سليماً أو غيابه لا يمكن أن يكون دليلاً قاطعاً يؤكد أو ينفي طهارة المرأة الشابة. فالعذرية، في الحقيقة، أكثر بكثير من مسألة غشاء، إنها مسألة أمانة. أما معناها الحقيقي فذو طبيعة أخلاقية وعاطفية، فما هي إذن قيمة الواقع العضوي للعذرية، التي يمكن التأكد منها، فعلياً، من بعض الدلائل التي لا تخدع أحداً، عند العلاقات الجنسية الأولى، لدى فتاة شابة قبلت أو حتى سعت إلى ملامسات رجال آخرين غير شريكها الأساسي، ملامسات يمكن أن تصل إلى حد الجماع الخارجي أو الجماع الذي يصل إلى حد الفرج بدون الإيغال إلى حد تمزيق الغشاء؟ في هذه الحال يبقى غشاء البكارة سليماً، ويمكن التأكد من ذلك عند فض البكارة، لكن هل عقلية المرأة وروحها سالمتان كذلك؟ لا، بكل تأكيد.

وعلى النقيض من ذلك، أيستطيع الزوج أن يشتبه بوجود ماضٍ لم تخبره عنه، إذا لاحظ أن بعض الظواهر التي ينتظرها من فض البكارة، لم تظهر ولم تحدث؟ بالنسبة لبعض النساء، كما سنرى بعد قليل، تكون العلاقة الجنسية الأولى، غير مؤلمة قطعاً، وخالية من أي نزف، فلا تنزف المرأة قطرة دم واحدة. وهنا، هل تمنح هذه الأمور الحق للزوج كي يشك في عروسه؟ بكل تأكيد، لا.

في الواقع. إن الفكرة التي يكوِّنها الرجل عما سيحدث من جراء عذرية المرأة التي يرغب في الزواج منها ينبغي أن تكون بكل تأكيد من نتائج معرفتهما وثقتهما المتبادلة ولن تستطيع العذرية أن تتحمل، بالنتيجة، اختزالها، من مداها المعنوي، إلى عامل عضوي، والرجل يقلل من قيمته حين يرتكز على مثل هذه التصورات والمفاهيم لتقدير قيمة زوجته.

ينبغي أن نعرف أن ثمة عدد من الحوادث الخطيرة تقريباً تستطيع إظهار وكشف بدء الحياة الجنسية النشيطة عند المرأة. والحوادث الأساسية منها هي: الآلام، النزف، الجروح والآلام العائدة إلى التعدي الأول الرجولي، التلوثات الزهرية. وتأخذ هذه الحوادث، بكل تأكيد، كل حدتها وخطورتها اللامتناهية، في الاغتصاب الذي لا يكون دائماً «غير شرعي» أو «خارج الزواج».

وسنتوقف بالتفصيل عند هذه الحوادث كل على حدة:

١ ـ الآلام

هذه الآلام يمكن احتمالها تقريباً: أحاسيس التمزق، والتقطع والانخلاع، المتموضعة في المنطقة الفرجية الدهليزية، أحاسيس الشطب والبضع أيضاً، مع الشعور باختراق آلة راضَّة، وشعور بحروق، أو ببساطة كبيرة، شعور بحكة ووخز. وبعض النساء لا يتألمن على الإطلاق، أو بشكل خفيف. لكن معظمهن يعانين من آلام ما، تظهر بكل تأكيد مختلف درجات القوة الحدة، بحسب هذه المرأة أو تلك. أما النساء المصابات بقصور في الجهاز التناسلي أي أن أعضاءهن الجنسية لم تنمُ بالشكل المطلوب، أو هي ضيقة الفرج، فيشعرن بآلام أكثر حدة بكثير. وتطالعنا الحالة نفسها عند النساء اللواتي يمتلكن غشاء بكارة متيناً بشكل غير عادي.

وفي هذه الحالة الأخيرة، ينصح بالاستعانة بطبيب جراح لإزالته، لتحاشي الأضرار الكبيرة جداً، أحياناً، العائدة إلى العناد الأعمى والعنيف الذي يتحلى به الزوج. وتتضخم الظواهر المؤلمة كثيراً عندما يكون هناك عدم تناسب وتفاوت شديد بين أعضاء الرجل الجنسية وأعضاء المرأة، فليس نادراً أن يمتلك الرجل أو بعض الرجال أعضاء حجمها أكبر من الحجم العادي، الأمر الذي يجعلهم ببساطة خطيرين على المرأة. ولذلك يجب أن يكون هذا الأمر أحد أهداف الفحص السابق للزواج الذي بات إجبارياً وفعَّالاً، فيتم التأكد من تناسب أعضاء الزوجين، وفي حال اكتشاف تفاوت كبير بين أعضاء الرجل والمرأة المقبلين على الزواج، فينبغي تنبيههما إلى الحوادث التي قد يصادفانها وما يمكن أن يتعرض له من ضروب الفشل. وستسنح الفرصة أيضاً للطبيب مرة أخرى للحفاظ على الانسجام بين الزوجين بوضع الرجل تجاه مسؤولياته، أمام الأخطار الجسدية والمعنوية والاجتماعية التي يخلقها زواج قائم على تفاوت عضوي، ويعرض الزوجة الشابة لها أولاً، ثم الزواج نفسه ثانياً.

وفي الختام نود التطرُّق إلى العنصر الأكثر قوة وابتذالاً وانتشاراً بكل أسف وهو الأنانية، أنانية الرجل، التي تكون بدرجات مختلفة من هذا الميل إلى السادية

التي تميز الذكر، فعدم مهارة الزوج، وتهوُّره وصلافته أو كلبيته[1] الكامنة إلى هذا الحد أو ذاك، وقسوته ووحشيته هي الأسباب المألوفة لآلام فض البكارة.

إن الزوجين الشابين لا يستطيعان، غالباً، معاودة الاتصال الجنسي والجماع: فالتآكلات والخدوش، والشقوق المتموضعة في بقايا غشاء البكارة نفسها وفي الجانب الداخلي من أعضاء الزوجة الجنسية تجعل العلاقات الجنسية مؤلمة للغاية أو حتى متعذرة الحصول، من جراء تشنج المهبل الذي يليها. ومهما كانت الآفة الحاصلة صغيرة، فالأمثلة على ذلك كثيرة، فإن تصلب عضلات الفرج والمهبل يصبح دائماً. وفي بعض الحالات الأخرى، تكون الزوجة مصابة بتمزيق غير كامل لغشاء البكارة مع وجود شق صغير لكنه شديد الألم. فيصبح الإيلاج ذا ميزة مزعجة لا تطاق. وكل محاولة للإيلاج تحدث تقُّلصات ومحاولات دفاع. لذلك يبدو أن استشارة الطبيب والامتناع عن الجماع ضروريان خلال الخمسة عشر يوماً الأولى. والطبيب النسائي من جهته، في الاحتمال الأخير، يدخل بلطف وبعد التخدير العمومي، إذا كان ذلك ضرورياً، منظاراً طبياً صغيراً ويفتحه داخل المهبل، فيصبح مصراعاه في وضع جانبي أي عموديين على جدران المهبل، ثم فجأة وبحزم يخرجه وهو مفتوح فيتمزق غشاء البكارة كلياً، ويرافق ذلك نزف صغير.

وإذا دعت الحاجة، يكرر الطبيب العملية مع منظار أضخم من الأول. وبعد بضعة أيام، يلتئم الشق، وتصبح العلاقات الجنسية ممكنة. ويذكر أن هذه الطريقة يمكن إجراؤها بنجاح في التشنج المهبلي القوي.

٢ ـ الأضرار المؤلمة والنزيف:

ـ تكون هذه الأضرار بسيطة أي محدودة في منطقة غشاء البكارة فقط.

ـ وقد تكون هذه الأضرار كبيرة، أكثر امتداداً وتعقيداً، فتتجاوز حدود غشاء البكارة، وتؤثر في مجمل الأعضاء التناسلية: من الكتلة الحساسة إلى مدخل الفرج

(١) الكلبية: نزعة يميل صاحبها إلى احتقار العرف والتقاليد والرأي العام والأخلاق الشائعة.

إلى المهبل فالرحم، فالحالبَيْن إلى الشرج والعجان والصفاق[١].

وسنتوقف عند كل نوع من هذين النوعين من الأضرار:

ـ الأضرار المؤلمة البسيطة:

يترافق الجماع الأول في أغلب الأحيان مع نزف عائد إلى تمزق غشاء البكارة. لكن هذه الظاهرة، مثلها مثل الألم، قد لا تحدث إذا كان غشاء البكارة مرناً مطاطاً. الأمر الذي لا يسمح بأن نعزو إليه قيمة رمزية مبالغاً فيها: فض البكارة الدموي يساوي العذرية، أو فض بكارة بدون نزيف دموي يساوي فض بكارة سابق لم يعلن عنه. إذن يخطىء الزوج الذي يشكّ بعفّة زوجته إذا لم يشعر خلال المحاولة الأولى بمقاومة قوية ولم يتسبب بإراقة دم. أما الموقف الرافض لهذا الطرح فهو موقف من نتاج عقلي بدائي.

من الممكن أن يكون النزيف غزيراً إلى حد ما، وغزيراً إلى حد تشكيل خطورة مقلقة، ويتعلق هذا النزيف بصلابة غشاء البكارة وبنيته وخلقته. فبعض أغشية البكارة سميكة وكثيفة ومليئة بالأغشية الدموية. فيحدث عند تمزُّقها نزيف دموي كبير، وبعض الأغشية الأخرى تقاوم التمزيق بشكل غير عادي فلا تتشقق، بل تنتزع بكاملها أمام الهجوم العنيف لعضو ذكري مندفع، ويتم الاقتلاع من المحيط الدائري لغشاء البكارة، على مستوى منطقة الانغراس الدهليزي، مسبباً قد تكون جدية ونزيفاً مقلقاً، في حال عدم معالجتها. ولكن النزيف لدى بعض النساء يكون غير متناسب مع الجروح العضوية الموضعية. وينبغي حينئذ البحث عن سبب عام: قابلية النزف، ميل المرأة إلى النزف، آفات نزفية متنوعة.

إن النزيف المنذر بالخطر الذي يحدث عند اقتلاع غشاء البكارة اقتلاعاً سواءً أكان كلياً أم نصف دائري يتلوه بصف آخر (أي يتم اقتلاع غشاء البكارة على دفعتين) يعود في أغلب الأحيان إلى تمزق شرياني.

وفي جميع الحالات التي يكون فيها النزيف ذا غزارة ومدة غير طبيعيتين، يتوجب استشارة طبيب في أقصر وقت ممكن. فيستخدم هذا الطبيب سدادة قطنية

---

(١) الصفاق: هو غشاء الكرش.

بسيطة تسمح في أغلب الأحيان بالسيطرة على النزيف، أو يعمد إلى ربط شريط مقطوع يجد أنه هو مصدر الدفق الدموي، أو يقوم بتجميد الدم كهربائياً. ونشير إلى أن الطبيب يقوم بعلاج عام مناسب يكمل العلاج الموضعي عندما تكون المرأة مصابة باضطراب في تركيب الدم أو من النساء اللواتي لديهن استعداد للنزيف. وفي بعض الحالات الحرجة بشكل خاص يلجأ الطبيب إلى نقل الدم إو المصل إلى المرأة.

ب ـ الأضرار المؤلمة الكبيرة:

إن تفاوت الأعضاء الجنسية لدى الزوجين هو غالباً مصدر هذه الأضرار الخطيرة. فلأن عمليات الاغتصاب ومحاولات الاغتصاب، وبخاصة اغتصاب الأطفال أو الفتيات الصغيرات (الطفلات) تكون هذه الأضرار أكثر بروزاً ووضوحاً. لكن شراسة الرجل، وعدم خبرته أو عدم مهارته، بل عدم مهارة الزوجين في الآن نفسه، أو أيضاً البحث عن أوضاع غير طبيعية أو حالات شاقة(ومسؤولية الرجل، سيداً أم طاغية، لا يمكن إنكارها) هي أيضاً عوامل مبتذلة مسؤولة عن حدوث هذه الأضرار. إن قصور أو ضمور الجهاز التناسلي لدى الفتاة الشابة الصغيرة وبعض التشوهات الخلقية الوراثية أو المكتسبة يمكن أيضاً أن تكون في أساس هذه الأضرار. ومن جهة أخرى ينبغي القول إن بعض الأضرار ليست موقوفة حصراً بالعلاقات الجنسية التي يتم فيها فض البكارة. فهي تحدث أيضاً وبشكل أكثر انتشاراً نسبياً، عند حدوث جماع ليس أولياً، أي عند نساء سبق لهن أن مارسن الجنس ولديهن ماضٍ جنسي طويل. وهذه حالة المومسات مثلاً أو اللواتي بلغن سن اليأس إذ أن هؤلاء الأخيرات، قد تصبح أنسجة أعضائهن التناسلية ضامرة أو متصلبة أو قاسية، فتشجع هذه الميزة حصول الوادث الطارئة.

وفي جميع الأحوال، تتجاوز الأضرار وبشكل واسع تقريباً حدود منطقة غشاء البكارة المباشرة، فقط تحدث تمزقات في غشاء البكارة وفي المهبل، أو في الحفرة الزورقية (في الحالات الشاذة غير الطبيعية) نَقْبٌ واسع تقريباً في الغشاء المهبلي ـ المعوي، خزق في الشفرين الصغيرين أو تعرية للبصلة الدهليزية، عضو الانتفاخ، تمزيق في العجان، في حافة الشرج أو العانة، انقطاع مجرى البول، اقتلاع شفر من الشفرين الصغيرين، تمزق في الجدار المهبلي الخلفي، وتمتد هذه

الأضرار إلى الرتج المهبلي الخلفي، رتج دوغلاس، مسببة خروج العروة المعوية من المهبل.

بشكل عام تترافق جروح المنطقة التناسلية مع نزيف غزير بسبب غنى هذه المنطقة بالأوعية الدموية. وعندما تمتد الأضرار إلى المهبل أو تتجاوزه يصبح عدد الوفيات كبيراً.

إن هذه الحوادث تخرج من إطار العمليات الجراحية الصغيرة، لتدخل في اختصاص الجراحات المهمة الكبيرة. فتقتضي، فضلاً عن الإسعافات الطارئة والمتواصلة لوقف النزيف وتنشيط ونضال ضد فقر الدم وضد الصدمة، معالجة لإصلاح الأضرار، على الفور، بقدر الإمكان، وإلا لاحقاً وعلى عدة مراحل أحياناً.

أما الخطر الكبير فهو خطر الالتهاب في الأنسجة المصابة. فأحياناً يكون من الضروري إجراء عملية شق بطن فعلية، في حال تصدع الرتج المهلبي، رتج دوغلاس، للتحقق من حال الأمعاء.

إن المستقبل المباشر والبعيد لهذه الحوادث يتعلق، بشكل أساسي، بسرعة ونوعية النجدة التي تحصل عليها المرأة المجروحة.

ج ـ التلوثات الزهرية

للأسف ليست هذه التلوثات نادرة واستثنائية، فالمنطقة التناسلية المتآكلة والمتقرحة، وغشاء البكارة الممزق يشكلان حقلاً مناسباً بشكل خاص لإلقاح وتكاثر الجراثيم، جراثيم الأمراض الزهرية: الجراثيم المكورة البنية التي هي عناصر السيلان الأبيض أو التعقيبة، والجراثيم الملتوية اللولبية، وهي عناصر السلفس، فالنساء اللواتي يتعرض أو يخاطرن بأنفسهن في العلاقات العابرة، وضحايا الاغتصاب هي الضحايا الأكثر تواتراً وإصابة بهذه الآفات. لكن السيلان الأبيض والسلفس ينتقلان إلى المرأة بوساطة الزوج غالباً، هدية الزوج.

إن النتائج الفردية والاجتماعية لهذه العدوى الخاصة لا يمكن إحصاؤها: خلاف بين الزوجين، وهو خلاف خطير إذ يولِّد دفعة واحدة، آلاماً جسدية وآلاماً معنوية لدى المرأة الشابة، وقد تصل هذه الآلام بالمرأة إلى أعصبة حقيقية،

واشمئزاز من الاتصال الجنسي يتطور بسرعة نحو خواف الجماع، وهو ظاهرة مَرَضية[1] قد يشكل طابعها اللدود برودة نهائية. وعلاوة على المخاطر التي تملأ بها في المستقبل، الحالة الحصية للمرأة الشابة: التهابات الرحم، التهابات ملحقات الرحم، مع حشد المظاهر التي تجعل المرأة ذات عاهة وقد تستلزم العمليات الجراحية التي لا يكون أهونها خطأً، عرضيا، فهذه العدوى تمتلك انعكاسات اجتماعية. فالإصابة بالسفلس بشكل خاص، تعتبر، بالنسبة للأمومة والنسل سبب عاهات خطيرة.

أما الإصابة بالتعقيبة (السيلان الأبيض) التي هي عامل فعال في العقم الذي يصيب المرأة، فقط يحدث أيضاً حملاً خارج الرحم أو يتسبب بالإجهاض. إن التطورات العلاجية المهمة في هذه السنوات الأخيرة: كالسوكفاويد والبنسلين تقتضي لكي تكون وسيلة للشفاء، أن يبادر المرضى باكراً إلى الطبيب النسائي. وللأسف لا تجري الأمور على هذا المنوال، بل يتأخر المرضى، في أغلب الأحيان، في الذهاب إلى الطبيب.

وينبغي أن ندخل في دراسة حوادث فض البكارة، تلك الحوادث التي يسبِّبها الاغتصاب، لأن الشروط المثالية لحوادث فض البكارة الخطيرة توجد مجتمعة فيه. ومع ذلك لن نتوسع في دراستها، لأنها على ما يبدو لن تتجاوز إطار هذا العمل الذي يهتم بشكل أساسي بالنشاط الجنسي السويّ. أما عمليات الاغتصاب فهي أعمال اللاطبيعيين، والمهووسين، والمنحرفين في تكوينهم، والساديين، والسكارى. ومهما كانت الظروف التي تتم فيها هذه الحوادث، فإنها تتميز كلها بالطابع الدنيء والشائن لنفسه.

ولن نردد إلا تعريف الاغتصاب، بألفاظ القانون «الاغتصاب هو الجماع المفروض على امرأة غير راضية به.. ويتم ويمارس خارج الزواج».

* * *

(١) أي نفسية مَرَضية.

الباب التاسع:
متى يجب أن يتوقَّف الزوجان عن الجماع؟

عقب فض غشاء البكارة

يفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة. فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم، وربما يُعرِّض الزوجة للإصابة بالالتهابات.

خلال هذه الفترة يُفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلي مرتين يومياً باستخدام ماء فاتر مضاف إليه أحد المطهرات مثل «الديتول».

ـ في فترة نزول الحيض

فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسي خلال هذه الفترة يزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم، كما أنه يعرِّض الزوج للإصابة الميكروبية.

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلي من أجل سلامة الزوجين.

ـ في حالة وجود إفرازات مهبلية

عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معيَّن، وحدوث الاتصال

الجنسي في هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويُعرِّضها للمضاعفات، ومن ناحية أخرى، قد يتعرض الزوج لاكتساب العدوى من الزوجة.

وأحياناً يكون الزوج نفسه، هو مصدر عدوى الزوجة، حتى لو لم تظهر عليه أعراض، فمثلاً يتعرَّض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطر المونيليا (كانديدا) وقد لا يشكو من شيء، لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته. في هذه الحالة يظهر إفراز مهبلي يشبه اللبن الرائب، له رائحة الخميرة، ويتأخَّر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى.

حين يصبح الزوج مصدراً للعدوى:

حين يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أُصيب بالتهاب صديدي بمجرى البول، أو بالبروستاتا، أو في حالة الإصابة بمرض تناسلي... في هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوجة بوضوح، فربما يعاني من حرقان شديد أثناء التبوُّل أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية.

أثناء الحمل:

من المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض، وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة.

وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرُّض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تسرّب للمياه خارج المهبل.

ـ حين يمثِّل الإجهاض الزائد خطراً على الصحة:

تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسماني ويصاحبها انفعال نفسي وهو ما قد يشكِّل خطراً على أيٍّ من الزوجين إذا كان محظوراً عليه التعرّض لمجهود زائد

كما في حالة إصابته بقصور في الشريان التاجي أو بهبوط في القلب أو باحتقان في الرئة.. في مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتّبع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

ـ في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة:

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة، فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بالانفلونزا أو أمراض الجهاز الجهاز التنفسي بصفة عامة، وأيضاً عن طريق الملاسمة أو الاحتكاك الجسدي كما في بعض الأمراض الجلدية مثل: الجَرَب والتينيا. لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما.

* * *

الباب العاشر:
محظورات الجماع

متى تتوقف عن الجماع؟!

١ ـ أولاً وقبل كل شيء لا تجامع زوجتك وأنت مريض بمرض تناسلي معدٍ، وعالج نفسك، ولا تجامعها إلا بعد تمام الشفاء، وينطبق نفس الأمر على الزوجة في حالة مرضها.

٢ ـ إياك والزنا... فإنه من أحط الأمور، ويؤدي إلى اختلاط الأنساب، وانتقال الأمراض التناسلي السرية (كالزهري والسيلان وغيرها)، وتفكيك الروابط الأسرية، وفقدان الشخص الثقة بالنفس والغير، ويؤدي في النهاية لتدمير المجتمع، وعلاوة على ذلك... فهو من الكبائر.. وإتيانه يستوجب غضب الله وعقابه ﴿وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: ٣٢].

٣ ـ لا تأتِ امرأتك في دبرها، أي وضع الشذوذ... فإنه مضرّ صحياً ونفسياً لكما، فالقذف لا يكون طبيعياً، ومن ثم فقط ينتج عنه احتقانات والتهابات بالبروستاتا، وهذا يؤدي لسرعة القذف والضعف الجنسي، وفيه ظلم للمرأة فلا يرويها ولا يشبعها ويضيع متعتها، ويجهض شهوتها[١]. فمن المعروف أن المرأة تحتقن أعضاؤها عند الممارسة الجنسية، ويزول هذا الاحتقان تلقائياً إذا تم الاتصال بشكله الطبيعي.. فإذا حرمت أعضاؤها من السائل المنوي، وتوالت الاحتقانات.. فإنها تؤدي إلى اضطرابها عصبياً، وتتأثر وتبكي لأتفه الأسباب،

(١) الإمام ابن القيم الجوزية «الطب النبوي» ـ مراجعة عبد الغني عبد الخالق. لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

ويضيق صدرها، وتبرم حياتها، ويدب الشقاق والنفور في الأسرة[1]، وهو يسوِّد الوجه ويولِّد البغضاء، ويذهب بالمحاسن والحياء ويجلب الهم والنفور، ومن أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم، كما أنه مخلف لأمر الله ﴿فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

٤ ـ لا تأتِ امرأتك وهي حائض[2]، وذلك لأن مقاومة المرأة للعدوى أثناء المحيض تكون في أدنى مراتبها، وغالباً ما يؤدي اللقاء الجنسي أثناء الحيض إلى التهابات مهبلية ورحمية، وقد يصل الأمر إلى حد العقم عند النساء، كما قد تتسرَّب بعض إفرازات الحيض إلى عضو الرجل؛ مسببة التهابات صديدية بالخصية والمثانة والكلى، وقد تؤدي إلى عقمه وغير ذلك، فإن انبعاث رائحة الحيض الكريهة، قد يصيب الرجل بكره الزوجة والجماع، وقد ينصرف إلى غيرها، وعلاوة على ذلك فقط قيل إن مرض الجذام ينتقل وينتج عن الجماع في المحيض، وفوق كل هذا. . . فالجماع في المحيض مخالف لأمر الله، ويستوجب غضبه وعقوبته ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

* * *

(١) د. صبري القباني «أطفال تحت الطلب، ومنع الحمل». . . دار العلم للملايين ـ الطبعة. السادسة والعشرون بيروت ـ ١٩٨٠.

(٢) د. السيد الجميلي «الإعجاز الطبي في القرآن». . . دار مكتبة الهلال ـ بيروت ـ ١٩٨٥.

الباب الحادي عشر:
مقدمات الجماع

المداعبة والملاطفة

كما أن الزوج يحب أن يرى زوجته في أبهى حال، أو كما يقال في المثل الشعبي (على سنجة عشرة)، فهي تحب أن تراه كما يراها، وعلى هذا.. فمن الواجب على الرجل ألا يهمل مظهره ونظافته قبل الجماع، ويجب عليه أن يزيل رائحة عرقه بأخذ حمام فاتر، ويمكنه التعطر لجعل رائحته طيبة، مع الاعتناء بنظافة الفم والأسنان سواء باستخدام الفراشة والمعجون أو السواك، كما يمكنه مضغ بعض اللبان (العلوك)، أو النعناع الأخضر، أو القرنفل أو الحبهان، ثم مضمضة الفم بعد ذلك، ولقد ورد في الأثر: «**اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم واستاكوا وتزيَّنوا وتنظفوا... فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم**» وما من اتصال جنسي ناجح، وإلا سبقته مداعبة وملاطفة، ووظيفة المداعبة هي تهيئة الزوجة للوصول بسرعة للذة اللقاء الجنسي، وهي بمثابة نوع من التوازن بين بطء المرأة في الوصول إلى ذروة اللقاء الجنسي، وسرعة الرجل في القذف، وهي تقضي على برود المرأة الجنسي في معظم الحالات، وتزيد من الحب والود والتفاهم بين الزوجين، وتبعث في الرجل الثقة بالنفس والاعتزاز بالرجولة والقدرة على إرواء شريكته، ومن ثم تجنبه الضعف الجنسي ومشاكل سرعة القذف.

ويقول ابن القيم الجوزية[1] في كتابه (الطب النبوي): ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها»، وكان رسول الله ﷺ يلاعب

---

(١) الإمام ابن القيم الجوزية «الطب النبوي» ـ مراجعة عبد الغني عبد الخالق. لجنة لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

أهله ويقبِّلهم. . ويذكر عن جابر بن عبد الله أنه قال: «**نهى رسول الله ﷺ عن المواقعة قبل المداعبة**».

وتتم الملاعبة والمداعبة بالقول والفعل[1].

فأما القول: فيكون بكلام الحب والهيام والغزل في جمال المرأة وحسنها وقدها وشعرها وجسمها.

وأما الفعل: فيكون بالملامسة والتقبيل.

وهناك نصيحة غالية أثناء الجماع، وهي مسح العضو الذكري بالماء البارد لتأخير الأنزال، مع مسح عضو المرأة جيداً بقماش نظيف من الداخل، كلما اتسع نتبجة افرازاتها أثناء المداعبة.

وقد يلاحظ بعض الأزواج أن الوقت اللازم للمداعبة وتجهيز الزوجة للإيلاج قد يطول في أيام، ويقصر في أيام أخرى، وفي بعض الأحيان قد لا تحتاج الزوجة للمداعبة، وإنما تكون جاهزة للإيلاج بدونها، وغالباً ما يرتبط هذا بالعادة الشهرية، حيث تزداد رغبة المرأة في الجنس في الأيام القليلة التي تسبق وتلي العادة الشهرية[2]، ويستحوذ الميل الجنسي على جميع حواسها في هذه الفترة القصيرة، سواء أحسَّت به إحساساً واضحاً، أم شعرت به كما تشعر المراهقات، وخارج هذه الفترة. . فإن الرغبة في الجنس تكون نائمة، وتحتاج لمؤثرات خارجية لإيقاظها، أي تحتاج إلى المداعبة والملاطفة.

وأخيراً. . بعد الجماع وارتواء كل من الطرفين، ينبغي ألا يعطي الزوج ظهره لزوجته وينام، بل يقبِّلها ويشكرها ويحتويها بين ذراعيه ويسمعها حلو الحديث، حتى لا يتولد لدى الزوجة الشعور بأنها مرغوبة للفراش فقط، وأن زوجها لا يحبُّها، وأنه يتباعد عنها بعد أن ينال غايته.

---

(١) محمود مهدي الاستانبولي «تحفة العروس» أو الزواج الإسلامي السعيد. . دار عمر بن الخطاب للنشر والتوزيع ـ دمشق.

(٢) د. أحمد لطفي عبد السلام «مشكلات الجنس وتنظيم الحمل في ضوء العلم». . . عالم الكتب ـ القاهرة ـ ١٩٦٩.

الباب الثاني عشر:
بيت الأحلام

«دنيا الزوجين»

أما وقد انتهينا من «شهر العسل» ومن النواحي التي تحفّ به، لا سيما النواحي الجنسية، فلنعد إلى «البيت».. بيت الزوجية، أو العالم الذي سيكون موطن الحياة الجديدة.. الحياة المشتركة.

إن صورة «**منزل الزوجية**» تقفز إلى ذهن كل فتى وفتاة منذ سن مبكرة، فتحتل في ذاكرة كل منهما ركناً خاصاً.. وكثيراً ما تكون هذه الصورة لامعة الألوان والأضواء وعلى مر الأيام يأخذ الخيال، والأماني، والرغبات، والمعرفة الجديدة المكتسبة، في إضافة خطوط وألوان جديدة إلى هذه الصورة.

ومهما تختلف صور «بيت الزوجية» في ذهن الفتى عنها في ذهن الفتاة، فهي لا بد متفقة في جو واحد يشع خلالها، ويوحي بالجمال، والنظافة، والهدوء والطمأنينة والسعادة، والابتسام، و... الحب!

والوقع أن إنشاء «بيت الزوجية» الصالح، عمل من أشق الأعمال وأجلّها في الدنيا... إنه مهمة تتطلب الإيمان!.. الإيمان بالهدف الصالح، الطيب، الذي يقام من أجله هدا البيت، والإيمان بصواب العمل على إقامته... والإيمان بحسن اختيار الشريك الذي سيتولى الإنشاء معك ثم يشاطرك تعمير هذا البيت... والإيمان بالحب الذي تكنّه لهذا الشريك والذي يكنّه هو لك.. والإيمان بحكمتكما وتسامحكما وصبركما.. والإيمان بأن الحياة تخبىء لكما الكثير من

أسباب البهجة والسعادة لو أنكما واظبتما على التعاون. . والإيمان بمقدرة كل منكما على أن ينبذ ما تبديه الحياة من زخرف باطل، ولا يتقبل إلا النعم الصحيحة الصادقة. . يتقبلها كي يستغلها في سبيل سعادته وسعادة زميله!

لو توافر هذا الإيمان، بكافة نواحيه التي ذكرتها، لجعل من الكوخ المتواضع الذي لا تملكان أن تنشئا سواه قصراً يفوق قصور الأحلام التي كانت تراود خيال كل منكما وهو في السابعة عشرة من عمره!. . لأن الحب المتبادل، والإيمان المشترك ـ وليس ضخامة بيت الزوجية ولا فخامته ـ هما اللذان يوفران الهناءة الحقة، الدائمة، في الحياة الزوجية!

ذلك لأن الزوج والزوجة يعيشان في علاقتهما ذاتها، وليس في البيت المؤلف من جدران وأثاث. . يعيشان على مدى التفاهم الذي يستطيعان أن يحققاه. . على الحب الذي يربط بينهما، وعلى الزمالة والتعاون والراحة التي يوفرها كل منهما للآخر.

* * *

في البيت!

«بيت الزوجية»

أما وقد استقر العروسان في «بيت الزوجية» فخليق بنا أن نقف برهة عند هذا البيت لنتعرف عليه. . فالبيت ـ وبيت الزوجين الجديدين بوجه خاص ـ ليس مجرد جدران وغرف، وليس أثاث ورياش، ولا هو مجرد مكان يضم الزوجين الحبيبين معاً، ولكنه كل ذلك معاً. . وأكثر من ذلك أيضاً!

إن البيت هو مملكة الزوجين. . . هو دنياهما وعالمهما، بكل ما في هذه الكلمات «مملكة» و«دنيا» «وعالم» من معانٍ مادية وأدبية!

أما أنه مملكة، فلأنه يتطلب سياسة، وحكماً، ولأن له ميزانية، وإذا ما أنجب الزوجان، أصبحت له رعية وشعب!. . ولسنا نقول هذا من قبيل المجاز أو التحسين اللفظي، وإنما نقصد إلى كل كلمة بمعناها الحقيقي. . فمعاملة الزوج للزوجة، ومعاملة الزوجة للزوج، فيما بين نفسيهما، وأمام الغير، واختصاص كل منهما، وتوزيع التبعات والمسؤوليات بينهما. . كل هذا يدخل في نطاق تعبيرين: «السياسة» و«الحكم». وتقدير دَخْل الزوجين، وتوزيع هذا الدخل على أبواب الإنفاق، وضغط المصروفات في أحد الأبواب، والتوسع فيها في باب آخر، واللجوء إلى القروض، وتدبير الوفاء بكل هذه القروض. . وما إلى ذلك من شؤون الأسرة المالية، كل ذلك يدخل في نطاق تعبير «ميزانية» كاملة، بكل ما للميزانيات من قواعد وأصول.

ثم أن زيادة عدد أفراد الأسرة وإنجاب الأطفال هو أهم وسائلها خليقة بأن تلقي على كاهل الزوجين مسؤوليات جديدة، وأن تضطرهما إلى ألوان جديدة من «سياسة» الأسرة: كيف يعاملان أفراد الأسرة ـ أي الرعية والشعب ـ في

مجموعهم، وكيف يعاملان كل فرد منهم على حدة.. فكل فرد من أفراد هذا الشعب يتطلب معاملة خاصة، لتعوض نقصاً، أو لتخفِّف من وطأة امتياز في مكانته من الأسرة.. فمعاملة الابن الأول مثلاً تختلف عن معاملة الابن الثاني، وهكذا...

وإذا كنا نمسّ هذه الموضعات مسًّا خفيفاً، فلأن هذا الكتاب ليس مجالها.. فهي من صميم شؤون «الأسرة»، في حين أن هذا الكتاب خاص بشؤون «الزواج» فلا ينبغي أن ندعها تحولنا عن هدفنا وموضوعنا الأول، بل لنستبقيها إلى كتاب آخر، أو كتب أخرى من الأسرة.

كذلك فإن البيت هو «دنيا» الزوجين.. وأي تغير في جوِّه، لا بد أن ينعكس على حياة الزوجين وعلى تصرفاتهم وعلى شخصيتهما.

* * *

أسرار السعادة الزوجية

«التفاهم.. التوافق.. الاحترام.. التعاون»

معنى أنك زوج، أنك لم تعُد مستقلاً تماماً، فحرِّيتك صار يشاركك فيها زوجك الآخر، وهذا يفرض عليك بعض الواجبات، طالما اخترت هذه المشاركة وإلا أصبح زواجكم مهدداً بالانفصال، كما يبقى على الزوجين معاً أن يحافظا على ما بينهما من ترابط مهما عَرَض عليهما من أمور. . . ليس بالتنازلات ولا بالتضحيات، فالحياة الزوجية لا ينبغي أن تعرف مثل هذه الكلمات التي تحمل معنى الحسرة، وإنما بالتآلف المحبَّب بين الزوجين والتراضي بينهما.

والسعادة الزوجية ليست شيئاً بعيد المنال، لكن البعض يبحث عنها بعيداً بينما هي بين يديه، فبالإمكان تحقيقها لو عرفنا من أين تأتي معظم الخلافات الزوجية؟ وكيف نتعامل معها؟ وما يجب أن يحرص عليه الزوجان حتى تتحقق سعادتهما وهذا ما أعرضه عليكم.

التوافق على الأمور التافهة... أولاً:

لا أبالغ إذا قلت: إن كثيراً من خلافات الأزواج تنشأ بسبب بعض الأمور التافهة التي يغفل عنها أحد الزوجين، فمثلاً قد تنشأ الخلافات بسبب أن الزوج فاتَهُ أكثر من مرة أن يطفىء نور الحجرة بعد مغادرته لها، أو أن يسمح حذاءه في الممسحة قبل دخوله الشقة، وهي أمور تافهة، لكنها مضايقة لبعض الزوجات.

فالتوافق على مثل هذه الأمور البسيطة بالمرونة واللطف وتغيير العادة شيء أساسي للتوافق فيما بعد على ما هو أعظم من أمور الحياة!.

الاحترام...الاحترام... الاحترام

الاحترام المتبادل بين الزوجين هو أحد أسرار السعادة الزوجية، فليس معنى أنكما زوجان أن من حق أحدكما أن يفتح رسالة من رسائل الآخر، أو أن يفاجئه في حجرته دون استئذان، أو أن يتدَّخل في عماه بشكل غير لائق، أو أن من حق الزوج أن يغيب عن المنزل كما يشاء دون علم الزوجة، فلا بد أن يحترم كل من الزوجين مشاعر الآخر وتفكيره وآراءه.

لا أحد بينكما:

ينبغي أن يصفِّي الزوجان خلافاتهما دون تدخل أحد بيتهما، سواء من الأقارب أو الأصدقاء حتى يعتادا على ذلك فتنتهي خلافاتهما بشكل أسرع.

وحذارِ من مناقشة الخلافات أو المشاجرة أمام الأولاد حتى لا تهتز صورة الأبوين أمامهم، وربما يفقد أحدهما احترامه أمام الأبناء بعد ذلك.. من ناحية أخرى قد تترسب مثل هذه المشاهد المؤسفة في عقلهم الباطن فتظهر آثارها النفسية السيئة في حياتهم فيما بعد.

التعاون في تدبير النفقات:

تشغل المشاكل المادية جزءاً كبيراً من خلافات الأزواج بصفة عامة، وغالباً ما تثير الزوجة هذه المشاكل إما باتهام الزوج بالإسراف أو باتهامه بعدم توفير الدخل الكافي، وهي في ذلك لا تشكو من قلة المال بقدر ما تشكو ضمناً من انعدام إحساسها بالأمان وخوفها من المستقبل.

حتى لو توفَّر المال فقد يختلف الزوجان على أوجه إنفاقه!

لذلك، فمن الضروري أن يقوم الزوجان في بداية كل شهر بتدبير النفقات، فيخصصا جزءاً من المال لكل بند من البنود مثل بند المأكل والملبس وتسديد

الأقساط وما إلى ذلك وليحاولا ادخار جزء كل شهر ليضاف لحساب التوفير. المهم هو المرونة وعدم التشبث بالرأي وتقديم الأهم على المهم؛ فلا مانع أن تؤجل الزوجة شراء بعض حاجاتها الشخصية حتى ينتهيا من سداد الأقساط، أو أن يقتصد الزوج في استهلاك السيارة ويستخدم المواصلات العامة إذا كان عليهما توفير جزء من المال في شهر من الأشهر.

بمثل هذا التنظيم والتعاون المشترك يمكن أن يتغلب الزوجان على صعوبات كثيرة مهما كان الدخل الشهري.

احترام السُلطات:

الزواج مشاركة، ولكل من الشريكين سلطته في إدارة ما يختص به، فالزوج يختص بالشؤون المالية، والزوجة تختص بإدارة شؤون البيت الداخلية، فمن واجب الزوجين ألا يتعدى أحدهما على سلطة الآخر، فلا يحقّ للزوج تغيير ديكور المنزل دون الرجوع للزوجة، ولا يصحّ أن تتصرف الزوجة في مصروف المنزل على هواها، وليس معنى تحمل أحدهما مسؤولية ما استئثار كل من الطرفين بسلطته تماماً، وإنما يجب أن تكون الحياة بينهما قائمة على تبادل الرأي والمشاورة والاقتناع دون عناد أو غضب.

الحفاظ على المنزل أهم من أي صداقة

إقامة الصداقات في إطار الشريعة شيء ضروري لكلا الزوجين، فلا يصح أن تقتصر علاقتهما على محيط الأسرة طول العمر دون التزاور مع الأقارب والجيران.. فالتزاور طالما كان في حدود الشرع الحنيف الذي ينهى عن الاختلاط والخلاعة، ويأمر بالعفة والطهارة، فيه من المصالح الكثير... لكن ذلك قد يشكل خطراً على الحياة الزوجية حين تكون هذه الصداقة سبباً في خلاف الزوجين لعدم ارتياح أحدهما لأصدقاء الآخر، ربما لأنه يُعطله عما هو أهم أو يكسبه عادات سيئة أو ما إلى ذلك. فمن الواجب تجنُّب مثل هذه الصداقات لأجل راحة الطرف الآخر، فالصداقة لا تساوي أي شيء إذا كانت سبباً في توتر الحياة بين الزوجين.

الحب... الحب... الحب

في الحب تكمن كل أسباب السعادة الزوجية:

فلا تعرف الخلافات طريقها لزوجين تعاهدا على المعاشرة بِحُلوِها ومُرّها، وأحب كل منهما الآخر مثلما يحب لنفسه.

أخلاق الزوج:

من الطبيعي أن الزوج ـ كالزوجة ـ لا بد أن يعيش أخلاقية الإيمان في نفسه، من خلال الصفات العامة التي تفرض على المؤمن أن يؤدّي حق المؤمن الآخر، فزوجته لها صفتان: صفة كونها زوجته، وصفة كونها أختاً له في الإيمان.

وهذا يعني أن على الزوج أن يؤدي زوجته حق الأخ المؤمن الآخر في كل ما جعله الله سبحانه وتعالى، من حقوق المؤمنين على بعضهم بعضاً، سواء أكانت حقوقاً واجبة أو مستحبة. أما من ناحية العلاقة الزوجية، فإن الكلمة التي تختصر أخلاقية الزوج بالنسبة للزوجة تتمثل في الآية الكريمة: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌۗ﴾ [البقرة: ٢٢٨] ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِۚ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَيَجْعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩]، ﴿فَإِمْسَاكٌۢ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌۢ بِإِحْسَٰنٍۗ﴾ [البقرة: ٢٢٩].

ولا بد أن يعرف الرجل أن الله سبحانه وتعالى، لم يجعل له أية سلطة على زوجته إلا في ما يتعلّق بالاستمتاع الجنسي، وليست له أية سلطة عليها خارج نطاق ذلك إلا من خلال بعض التحفظات الشرعية التي يختلف الفقهاء في حدودها، وتتعلق بخروج المرأة من بيتها من دونَ إذن زوجها.

أما في الحالات الأخرى فالزوجة متبرعة بكل ما تقدمه لزوجها، وهي إنسانة تقدم له العطاء من دون مقابل، فعليه أن يشعر أن دور الزوجة معه هو دور الإنسان الذي يحسن إليه والله يقول: ﴿هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ﴾ [الرحمن: ٦٠]. كما أن على الزوج أن يعمل، بكل ما عنده، في سبيل أن يحترم آلام زوجته وأحاسيسها

ضعفها، وأن يحترم أيضاً علاقاتها بالناس الآخرين، فليس من الطبيعي أن يمنع الرجل امرأته من إبقاء العلاقة مع أهلها، إلا في الظروف التي تؤدي فيها العلاقة إلى هدم الحياة الزوجية، كما أن الرجل لا يرضى لأحد أن يمنعه من العلاقة مع أهله وعليه أن يتصرف مع زوجته في الخط الإسلامي العام:

- **لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويكره له ما يكره لها.**

- **عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به.**

- **اجعل نفسك ميزاناً بينك وبين غيرك، فاحبب لغيرك ما تحبّ لنفسك واكره له ما تكره لها.**

أخلاق الزوجة:

للزوجة المؤمنة صفتان: الصفة الأولى: كونها إنسانة مؤمنة، والصفة الثانية: كونها زوجة صالحة.

وتتلخص الصفة الأولى في أن تقف الزوجة عند حدود الله، في كلماتها وفي أفعالها، فلا تتجاوز حدود الله سبحانه وتعالى، في ما أحلَّه الله وفي ما حرَّمه. هكذا تتصرَّف عندما تريد أن تعيش الإيمان بمعناه المتفتح، وعليها أن تعرف الخط العريض للإيمان يتمثل في أن للإنسان أن يأخذ حقه ممن اعتدى عليه وممن أساء إليه، ولكن أن يعفو أقرب للتقوى، والصبر هو خير، وأن على الإنسان أن يدفع بالتي هي أحسن ليحوِّل عدوَّه إلى صديق. وهذا الخط يقضي بأن يتحرك الإنسان المؤمن في أخلاقياته السلوكية مع الآخرين، على أساس أن يكون هدفه في الحياة رضا الله من خلال الأخذ بكل المفردات التي تحقق رضا الله في حركة الإنسان في الحياة.

أما بالنسبة إلى أخلاق الإنسانة المؤمنة، عندما تكون زوجة، فإن الكلمة التي تختصر هذا تتمثل في الحديث المأثور: «**جهاد المرأة حسن التبعُّل**». وهذا يعني أن تعيش المرأة روحية من ترى عندما تدخل الحياة الزوجية، إن هذه الحياة حركة جهاد في حياتها الخاصة. وحركة الجهاد هذه تعني أن تجاهد نفسها في نزواتها

وفي نقاط ضعفها التي قد تدفعها إلى التمرد على زوجها، أو الإساءة إليه، أو الإساءة إلى حياتها الزوجية بشكل أو بآخر.

وإن عليها أن تعتبر أن مهمتها الأساسية هي أن تسيطر على القلعة الحصينة، وهي قلب زوجها وعقله وحياته، من خلال الكلمة الطيِّبة والمعاشرة الطيبة وتحمُّل بعض أذاه. ومن خلال أن تقدم ما لا يجب عليها انطلاقاً من المودة والرحمة، كل ذلك إرضاء لله. وإذا فكَّرت الزوجة المؤمنة الصالحة في أنها في حياتها الزوجية، تعمل لتطيع الله في زوجها كما تطيع الله في أولادها ونفسها، وتعمل على التقرُّب إلى الله في ما تبذله من نفسها لزوجها وأولادها في ما لا يجب عليها. تفعل هذا تماماً كما تؤدي صلاة الليل التي لا تجب عليها قربةً إلى الله ليرضى عنها، وكما تتصدَّق على الآخرين وتقدِّم خدماتٍ لهم، من دون أن يجب عليها ذلك لتتقرب إلى الله، فعليها أن تقدم لزوجها وأولادها ما لا يجب عليها قربةً إلى الله. وبذلك فإن المرأة المؤمنة الصالحة، عندما تتحرك في حياتها على أنها ساحة من الساحات التي تريد أن ترضي الله فيها، فإنه من الطبيعي ألا تتعقَّد من أي ردّ فعل سلبي من زوجها وأولادها تجاه ذلك، لأنها لم تعمل لحسابهم، وإنما عملت لحساب الله.

* * *

الحب الطاهر والعلاقة الجنسية

ولعل مهمة الزوج الذي يزف إلى عروسه بعد حب طاهر، بريء، بينهما، أصعب من مهمة أي زوج آخر، ذلك لأن الحب الطاهر يسمو بالعاشقين فوق الجنس ومطالب الجسد. ولما كانت المرأة أرهف شعوراً من الرجل، وأكثر استعداداً للتحليق في الأجواء الروحية، فإن طهر حبها وبرائته، دنس، لا ينبغي أن ينحط إليه حبها!.. وهي تذهب في هذا الشعور أحياناً، إلى حد استنكار العملية الجنسية استنكاراً يصل إلى درجة الاشمئزاز...

والزوج الذي يكون من هذا القبيل، يجب ـ إلى جانب اكتساب ثقة عروسه واطمئنانها ـ أن يستغل الليالي الأولى، بل شهر العسل بأكمله، إذا دعا الأمر، في أن يشرح لعروسه قيمة الجنس كعنصر أساسي من عناصر الحياة الزوجية، ورسالة من أهم الرسائل التي عهد الله بها إلى الإنسان ألا وهي رسالة حفظ النوع!

والذي يتأمل القرآن ـ مثلاً ـ يستطيع أن يجد شرحاً وافياً لهذه الناحية. فالزوج أصلاً ـ وبحكم الطبيعة، لدى جميع المذاهب سواء الديني منها أو الاجتماعي ـ وسيلة لحفظ النوع، بإنجاب الجنس.. وإذا كان علم النفس الحديث يدعو الإنسان إلى أن يروِّض نفسه على حب العمل الذي يضطلع به، وأن يستمد منه متعة، ويستشعر في أدائه لذة ترضي النفس وتسعدها، حتى يستطيع أن يجيد هذا العمل ويتقنه ويؤديه خيراً أداء يكفل له النجاح والسعادة معاً.. إذا كان علم النفس الحديث يدعو إلى هذا العمل العادي، فعلينا ـ من باب أولى ـ أن نطبقه على الرسالة الرئيسية للإنسان في الحياة.. رسالة حفظ النفس، وإنشاء الأسرة لتكون نواة المجتمع.

فالزواج في حد ذاته رسالة سامية، نبيلة، هي أولى رسالات الإنسان في الحياة. . . ولكي تثمر هذه الرسالة خير الثمار، وتكون مصدر سعادة للذكر والأنثى المشتركين في أدائها، يجب على هذين الشريكين أن يروّضا نفسيهما أولاً على حب هذه الرسالة، واستمداد المتعة والهناءة من التوفر على أدائها. . .

وإذا كان الزواج رسالة، وعملاً رئيسياً وَكَله الله إلى الإنسان، فإن الجنس هو أهم عناصر هذه الرسالة، وأهم وسيلة لأدائها، والقرآن حافل بالآيات التي تأكد هذا وتنظمه. . فهو يبين للإنسان أن الزواج نعمة من الله حين يقول في سورة الروم:

﴿ يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُم بِرَحْمَةٍ مِّنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَنَّاتٍ لَّهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُّقِيمٌ ﴾ [الروم: ٢١].

ثم هو يطرق الناحية الجنسية في الزواج عندما يقول في سورة «البقرة»: ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ ﴾ [البقرة: ٢٢٣].

وهو يعني بتنظيمها حين ينبه إلى ضرر الجماع عندما يواتي الحيض ـ العادة الشهرية ـ الزوجة، فيقول في سورة البقرة:

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

وهو يبيّن قيمة العلاقة الجنسية بين الزوجين، حين يحلها في شهر الصوم، فيقول في نفس السورة:

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ [البقرة: ١٨٧].

والرفث هو الجماع. . وقد قال السيد محمد رشيد رضا رحمة الله عليه في تفسير عبارة «هن لباس وأنتم لباس لهن»، إنها كناية عن أن كلا الزوجين ستر للآخر. . . أو عن المعانقة كقول الذبياني:

أذا ما الضجيج ثنى عطفه　　تثنت عليه فكانت لباسا

وتحضرني في هذه المناسبة قصة طريفة. فقد روي أن أحد صحابة النبي ﷺ ـ وكان يدعى عثمان بن مظعون ـ حرَّم النساء على نفسه، وهجر زوجته، إغراقاً منه في التعبد والتنسك، فلم يَعُد يدنو من زوجته وكانت تدعى «حولاء» وحدث أن زارت الزوجة يوماً السيدة عائشة زوجة الرسول ﷺ ـ فقالت لها السيدة عائشة ومن حولها من نساء النبي: «ما بالك يا حولاء متغيرة اللون، لا تمتشطين ولا تتطيبين؟».. فقالت: «وكيف أتطيب وأمتشط وما وقع عليَّ زوجي ولا رفع عني ثوباً، منذ كذا وكذا». فضحكن من كلامها، وإذا بالرسول يدخل وهن يضحكن فسألهن عما كان يضحكهن، فقالت السيدة عائشة: «يا رسول الله، الحولاء... سألتها عن أمرها، فقالت: ما رفع عني زوجي ثوباً منذ كذا وكذا»...

وأحب أن أقف هنا لحظة، لأنبه القارىء، إلى ما تنم هذه السطور من أن حديث العلاقة بين الزوج وزوجته لم يكن موضع استنكار حتى في الوسط العائلي لرسول الله ﷺ، وهو أطهر الأوساط، وأسماها، وأرفعها عن الماديات والمتع الدنيوية..

وتمضي القصة فتروي أن النبي ﷺ بادر فدعا إليه زوج «الحولاء وسأله عن الأمر، فقال: «إني تركته لله لكي أتخلَّى للعبادة» فما كان من النبي ﷺ إلا أن قال له:

«أقسمت عليك، إلا رجعت فواقعت أهلك»... أي جامعت زوجتك!

فقال عثمان: «إني صائم»... فقال النبي: «أفطر».

فأفطر عثمان بن مظعون، خضوعاً لأمر الرسول، وأتى أهله. وعندما زارت «الحولاء» زوجة الرسول بعد ذلك، رأتها السيدة عائشة مكتحلة، متمشطة، متطيبة، فضحكت وسألتها مداعبة: «مالك يا حولاء»... فقالت: إن زوجها أتاها في أمسه.

وقال الرسول(ص) معلِّقاً على هذا التطور: «**ما بال أقوام حرَّموا النساء، والطعام والنوم؟.. ألا إني أنام، وأقوم، وأفطر، وأصوم، وأنكح النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني**»..

«الصبر» شعار الليلة الأولى

ونعود الآن إلى موضوعنا، فنكرر أن الأجدر بالزوج أن لا يتعجل نيل زوجته، وإنما عليه أن يعدها ويستدرجها في صبر وأناة.. وعليه في سبيل ذلك، أن يتعرف على أساليب الدعابة، والملاطفة، والإثارة.. وهذه في الواقع من فنون الزواج التي يجب على كل زوج دراستها.

وإلى جانب هذا الاستدراج، يخلق بالزوج أن يكون حريصاً في مسلكه وتصرفاته، فإن أتفه أثر يصيب نفس العروس إذ ذاك يظل منطبعاً فيها طيلة عمرها، كما ذكرت من قبل، مثال ذلك أن الزوج الذي يتعرى من ثيابه أمام عروسه، قبل أن تكون قد تهيأت لذلك، قد يثير في نفسه جزعاً واشمئزازاً... أو استهجاناً على الأقل.. وقد لا تقوى الفتاة ـ من ناحيتها ـ على إخفاء هذا الجزع أو الاشمئزاز، أو قد لا تقوى على كبح عبارة تصدر منها تحت تأثيره، فإذا بها تجرح شعور الزوج.. وقد يلازمه هذا الجرح بعد ذلك طيلة العمر، أو قد يعكس عليه مشاعر عروسه، فيمضيان في حياتهما الزوجية وهما يشعران أن بينهما شيئاً منكراً، أو مستهجناً

ويروي «تشيسر» في كتابه «حب بلا خوف» قصة أحد مرضاه.. فقد أخبره هذا المريض أن الاتصال الجنسي الوحيد الذي ظل يمارسه عدة سنوات إنما كان مع مومسات، لأنه كان يشعر معهن بأنه في أمان من أية ملاحظة تنم عن انتقاد أو استهجان أو نفور، بل إنهن يتلطفن معه، طمعاً في الأجر الذي يدفعه. أما مع زوجته، فكان يمارس نوعاً من العناق يكفي لإرضاء شهوته وتحقيق لذته، ولكنه منذ «ليلة الزفاف» لم يحاول قط أن يمارس معها العلاقة الجنسية العادية، أو يمس جسده جسدها.. وهو عار!

وتلك هي إحدى الحالات التي تنشأ بسبب تصرُّف خاطىء صدر في «ليلة الزفاف»... فقد حدث لهذا المريض أن قدم ـ في بساطة، وسذاجة، ودون أن يفطن إلى أن في تصرفه ما يعيب ـ على خلع ثيابه على مرأى من عروسه، قبل أن يندس إلى جوارها في الفراش، في ليلتهما الأولى!... ولكن الزوجة التي لم تألف هذا، لم تتمالك أن أبدت استنكارها!

ولو أننا أردنا أن نروي من الوقع ـ الذي لا أثر للخيال فيه ـ أمثلة لهذه القصة، لما وسعت صفحات الكتاب موضوعاً آخر.

في «ليلة الزفاف» قد تخلق أثراً يتسلط على ذهنَي الزوجين ونفسيهما، وقد يظل هذا الأثر في تضاعف واستفحال حتى يفسد عليهما حياتهما الزوجية.

وهذا الذي يحدث للزوجة قد يحدث للزوج ذاته. وقد رأينا في المثال الذي رواه «تشيسر» كيف أن شهقة استنكار من الزوجة قد تنبه الزوج إلى خطأ في تصرفه ـ أو هو ليس خطأ في موضوعه، وإنما صار خطأ لعدم اختيار الموعد والظرف المناسبين له ـ فإذا الخجل والحياء يستبدان به، حتى يضطر إلى أن يكتفي من علاقته الجنسية مع زوجته، بالعناق الذي يرضي شهوته... ثم ينشد اللذة العارية مع المومسات!

ومن أشد ما يؤذي مشاعر العذراء في ليلة زفافها، أن يعمد زوجها إلى تجريدها من ثيابها.. ذلك لأن الفتاة تنشأ على الحرص على ستر جسدها أو ستر مواطن العفة والحساسية، على الأقل كالصدر والبطن. ومن ثم فإن إقدام الزوج على كشف هذه المواطن دفعة واحدة، وهو بعد يعتبر غريباً عنها ـ في هذه الناحية على الأقل ـ خليق بأن يثير خجلها، واستنكارها، وشعورها بأن زوجها يعاملها وكأنها جارية اتباعها لإرضاء شهوته. كما لا ينبغي أن نغفل أن تجريد الزوجة من ثيابها على يدي الزوج، قد يثير حرجها أو جزعها، إذ ربما كانت الثياب تستر شيئاً تخاف الفتاة أن لا يروق لعيني زوجها أو أن يراه عيباً في تكوينها الجسدي، مثل «الوحمة» أو «الحسنة الكبيرة» وقد لا يكون في هذا الشيء ما يعيب جمالها، ولكن حرصها على أن تروق في عيني زوجها إلى أقصى درجة، يوحي إليها بالتخوف منه!

لذلك يحسن بالزوج ـ في الليالي الأولى ـ أن يدع الزوجة تخلع ثيابها بنفسها، وليحرص على أن لا يكون هذا بمشهد منه حتى لا يخجلها أو يحرجها. فإن كان يجد متعة في أن يقوم بهذه المهمة، فليحرص على التدرج... أي أن لا يخلع عنها ثيابها كلها دفعة واحدة، وإنما رويداً رويداً وعلى عدة ليالٍ. وليحرص أيضاً على أن يكون ذلك في الظلام، إلى أن تأنس إليه الزوجة وتطمئن، فإنه متى

اكتسب ثقتها، ودعم اطمئنانها، خليق بأن لا يجد أية عقبة في طريقه..

وكما أن الزواج تنتابه ـ في بعض الحالات ـ المخاوف من أن لا يروق في عيني زوجته، كأن تكون بشرته أكثر نعومة مما يجب، أو أغزر شعراً، أو كأن يكون بجسمه عيب، فكذلك الحال مع الزوجة، ولكن... بدرجة أكبر. لأن المرأة فطرت على أن أهم ما في الرجل هو رجولته، وأهم ما في المرأة هو جمالها وفتنتها.

ولقد ورد في «دائرة المعارف الجنسية» سطور تصلح لأن تكون خير نصيحة تقدم للرجل في ليلة الزفاف:

«في ليلة زواجك، إعمل على إغراء زوجتك بكل الوسائل على أن تفعل ذلك بكل لطف وحذر، واضعاً نصب عينيك أن أية خطوة خاطئة، قد تصيب قلبها بجرح لا التئام له»!.

وجاء في موضع آخر من نفس الكتاب:

«إن الزواج لا يعطي الزوج إذناً مطلقاً (كارت بلانش) ليفعل ما يشاء، فإن حياء العروس ومقاومتها الغريزية إذا أقاما عقبات تفوق مقدرته على إغرائها فإن استغلال الزواج (أي العلاقة الجنسية) خليق بأن يرجأ ليلة أو عدة ليالٍ، بل عدة أسابيع، حتى يتسنى للعروس أن تهيىء نفسها للاتصال البدني، وأن تتعلم ما يجعلها ترغب ـ رغبة فعلية ـ في أن يفض زوجها بكارتها.

وبعد كل هذه الإيضاحات، أعتقد أننا أصبحنا قادرين على أن نبصر بجلاء الطريق التي يحسن اتباعها في «ليلة الزفاف» والليالي التالة:

أولاً: يجب على الزوج والزوجة ـ على السواء ـ أن يكونا في كل تصرفاتهما على حذر وحيطة، حتى لا يصدر عن أحدهما ما قد يجرح شعور الآخر، أو يمس كرامته أو كبرياءه.

ثانياً: على الزوج أن يأخذ زوجته بالملاطفة والمداعبة، وأسباب الإثارة، حتى يوقظ مشاعرها الجنسية، وأن لا يقدم على أية خطوة ـ موغلاً في الوصول إلى غايته ـ إلا بعد أن تكون خطواته السابقة قد مهدت لها، وأعدت الزوجة لا لتقبلها

فحسب، بل لابتغائها والرغبة فيها أيضاً!

ثالثاً: إذا رأى الزوج ضرورة تدعو إلى أن يُعرِّف زوجته بقيمة الجنس في الحياة عامة، والحياة الزوجية خاصة، كوسيلة لأداء رسالة سامية، فليحرص على أن يفعل ذلك في لباقة يتجنب معها الظهور بمظهر المدرس، ومن الأفضل أن يدير أي حديث عادي بينه وبين عروسه بحيث ينتقل إلى الحديث عن الجنس دون إشعارها بتعمده.

فإذا تم كل هذا، في ليلة واحدة أو عدة ليالٍ، أو أسابيع، تهيأت العروس للعملية الكبرى في حياة المرأة. . . العملية التي تنقلها من دور البكارة إلى الدور العملي في رسالتها في الحياة. . . تهيأت لعملية «فض البكارة».

ولعلنا رأينا في القصص التي سبق إيرادها، بل وفيما نصادف في الحياة العادية من حالات، أن كثيرين من الشبان لا يعرفون كيف يؤدون هذه العملية. . . بل إن من الشبان الذين مارسوا العملية الجنسية مع المحترفات ـ قبل الزواج ـ من يحار في طريقة أداء عملية «فض البكارة» ذلك لأن ممارسة العملية الجنسية مع البغايا إذا أفادت صاحبها في شيء فإن فائدتها قد تقتصر على تبديد خجله بعض الشيء، أو إرشاده إلى طريقة أداء العملية الجنسية ذاتها، ولكنه في ذلك يجد أمامه طريقاً ممهدة. . أما عند الزواج، فإنه يصادف طريقاً بكراً، مختومة في انتظار أن يفض خاتمها ليسلكها وحده، وليسير فيها وحده.

وخير طريقة لفض البكارة، هي أن تستلقي الزوجة على ظهرها، فيتسلل عضو الذكورة من الأمام، بانحراف بسيط من أعلى إلى أسفل، ثم يضغط الشفرين الكبيرين في رفق حتى يصل إلى غشاء البكارة، فيدفعه في لطف وترفق إلى أن يخرقه والضغط الدائب هو الوسيلة هنا، وليس العنف أو الشدة في الدفع. . وهو عادة يتمزق في وضعين.

وتشعر الزوجة عادة بشيء من الألم، ولكن هذا الألم لا يستمر طويلاً، ولا يشق عليها احتماله. كذلك يترتب على العملية انسياب بعض الدم، نتيجة تمزق الغشاء، ولكن هذا الدم يكون عادة قليلاً، غير غزير الانسياب، وسرعان ما ينقطع.

أما إذا انساب الدم بغزارة ـ وهو ما يحدث في بعض الأحيان ـ فعلى الزوجة

أن تضم ساقيها، وأن تظل راقدة على ظهرها دون حراك. ولا يجب مس الجرح مطلقاً، ولو بقطعة من القطن لوقف الدم، إذ أن مجرد الرقاد بهذا الوضع كافٍ ـ عادة ـ لوقف انساب الدم.

وإذا لم يتسن تمزيق الغشاء في أول محاولة، فلا يجب تكرار المحاولة بل يحسن إرجاؤها إلى الليلة التالية، أو ما بعدها، حتى لا يؤدي هذا إلى أي توتر عصبي لدى العروس!..

... فهي في هذه الحال قد تخال أن عدم تهتك الغشاء يدعو إلى استياء زوجها وتخشى أن يكون استياؤه منها هي، لا من إخفاقه في المحاولة... وهي... إذا كانت جاهلة بالشؤون الجنسية ـ قد تخال أن عدم انسياب الدم ناتج عن عيب في بكارتها تخشى أن يؤوَّل على أنه عيب في عفتها وطهرها.

وكما يجب أن يكون الدفع من ناحية الزوج قوياً في غير عنف، فكذلك يحسن بالزوجة أن تساعده وتسهل مهمته، وذلك بأن تقوم بضغط مضاد فترفع نفسها نحوه أثناء الدفع!...

ويجب مراعاة أمرين:

أولهما: تفادي الاستمرار في المحاولات الفاشلة.. فلا تكرر المحاولة في الليلة الواحدة، ولا تكرر لأكثر من ثلاث أو أربع ليالٍ.

والأمر الثاني: هو تفادي إرجاء العملية طويلاً، حتى لا يؤدي هذا إلى آثار نفسية لدى الزوجين. فإذا تكرر الإخفاق، فلا بأس في ترجبة فض البكارة بالأصبع، وإلا فيحسن اللجوء إلى طبيبة أو طبيب من الجراحين أو الأخصائيين في أمراض النساء للقيام بها!...

ولقد يشعر الزوج ـ في حالة اللجوء إلى طبيبة أو طبيب ـ بأنه يحرم من حق ما كان له أن ينزل عنه لغيره. ولكنه لو قدّر الآثار النفسية التي قد تخلقها المحاولات الفاشلة له ولزوجته، ولو قدر الآثار البدنية التي تعانيها الزوجة لما رأى أي ضرر في الاستعانة بالطب في هذه الحال.

وعلى الرغم مما ندعو إليه من تحرر من الخجل الزائف، والتقاليد الخاطئة،

المقبلة على الزواج بأن تعمد إلى ما بدأت زميلتها الغربية تفعله، عندما تحرص قبل الزفاف بأسبوعين أو ثلاثة أسابيع إلى توسيع غشاء البكارة أثناء الاستحمام «بالماء الساخن» بأن تولج في المهبل أصبعاً واحداً في البداية، ثم أصبعين ثم ثلاثة. . .

لا أرى أن الوقت قد حان لأن ننصح بهذا، لأن جهل فتاتنا قد يؤدي إلى إساءة استعمال هذه الطريقة، كما أن فيها ـ في رأيي ـ شيئاً من الغضاضة على نفس العذراء. . .

وهناك أمر آخر يجب ألا نغفله. فلقد ذكرنا في الفصل السابق ـ عن الحديث عن الجهاز التناسلي للمرأة ـ أن من أنواع غشاء البكارة ما يكون متيناً بحيث إذا تعرض لأي ضغط، تراجع دون أن يصاب بتمزق. ولذلك يحسن بالزوج، إذا لم ير أثراً لمحاولته عند فض البكارة، أن لا يتسرع إلى الشك في عفة عروسه، أو إلى الشك في مقدرته ورجولته، وإنام عليه أن يبادر إلى الاستعانة بالطب. . .

بقيت نقطة لاستيفاء هذا الموضوع. . ذلك أن على الزوج أن يحرص على أن لا يوغل ـ عند فض البكار ـ حتى لا يستثير الإيغال شهوته إلى الحد الذي تفلت عنده سيطرته على نفسه، فيستمر في المباشرة. . . فإن الجماع، بعد فض البكارة مباشرة، خطأ شنيع يجب أن لا يقدم عليه الزوج، لما في ذلك من إيلام بدني للزوجة، فضلاً عن الألم النفسي. ومن ناحية أخرى، قد يؤدي هذان اللونان من الألم إلى صرف الزوجة عن الاستمتاع بالعملية، فتكون النتيجة أنها تقابلها بفتور وبرود يبددان نشوة الزوج، كما يحتمل أن يلازماها بعد ذلك، فيفسدا الناحية الجنسية في الحياة الزوجية. إنما يجب على الزوج أن يتريث ليلة أو ليلتين ريثما تخف آلامها ثم فليوغل بعد ذلك كما يحلو له. . فإن الطريق قد استقام له. . وآن أن يرتاد لذاته!

* * *

الباب الثالث عشر:

المشوقات والمثيرات

تستطيع كل زوجة أن تحتفظ بزوجها مدى الحياة... إذا هي قدَّمت له «طبقاً» شهياً بين ليلة وأخرى...

أو إذا هي قرأت الفصل التالي...

التفنن في ذلك:

روي عن النبي ﷺ أنه قال:

«لا ترتموا على نسائكم كالبهائم، بل اجعلوا بينكم وبينهم رسولاً».

قيل **«وما الرسول، يا رسول الله؟»... قال: «القُبلة»!**

درس عظيم من نبي عظيم، لم يتحرج بما يتعلل به أساتذة الدين عندنا من حياء، في غير موضعه، وإنما حرص على أن يعلم أتباعه كيف يمكن أن يكون الزواج سعيداً، حتى يصبح لبنة في بناء المجتمع...

... وحديث شريف، لم أسمعه ـ بكل أسف ـ من أحد العلماء على قدر ما حضرت مجالسهم، وإنما نفض الغبار عن الأستاذ «توفي الحكيم» وهو يقدم الطبعة الأخيرة من كتابه «الرباط المقدَّس». وفي وسع المرء أن يضع كتاباً كاملاً في شرح هذا الحديث، فهو في الواقع دستور للعلاقة الزوجية، بين الزوجين الآدميين. ذلك لأن الطبيعة لم تحتِّم على الزوجة أن تستشعر الرغبة في الاتصال الجنسي بمجرد

استشعار زوجها هذه الرغبة، ولا هي جعلت من الضروري أن تنتقل الرغبة ـ إذا ما راودت الزوجة ـ إلى الرجل، دونما تمهيد أو رُسل تتولى تنبيه كل من الزوجين إلى بغية زوجه.

من هنا كان لا بد من تمهيد، أو مراودة، أو إثارة، أو تقديم.. وهذا كله يمكن أن يتمثل في عبارة «وقدِّموا لأنفسكم»، التي وردت في قول الله... سبحانه وتعالى.. في سورة البقرة:

﴿نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ۖ وَقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّكُم مُّلَٰقُوهُ ۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٣].

والقُبلة تلعب دوراً كبيراً في هذا المضمار.. فهي الرسول في المراودة والإثارة الأولى.. وهي أيضاً خير رسول في المرحلة التي تلي ذلك، أي في التمهيد للاتصال البدني..

وليست لفن الإثارة أو التشويق حدود ثابتة، أو قواعد معينة، لأنه في الواقع يتوقف إلى حد كبير على «الجاذبية الجنسية» وعلى شخصية كل من الرجل والمرأة. فكم من رجل قبيح المنظر، تدلهت في هواه جميلات حسان.. وكم من امرأة لا تعتبر جميلة، إذا أنت تأملت ملامحها وقسماتها على حدة، ولكنها في مجموعها تفتن الرجال.

ولست أرى أن «الجاذبية الجنسية» و«الشخصية» تدخلان في نطاق موضوع كتابنا هذا، لأنه ـ في الواقع ـ يدور حول «ليلة الزفاف»... أي أنه يتناول فترة ما بعد ارتباط الشخصين ـ الذكر والأنثى ـ سواء كانا قد راعيا في اختيار كل منهما للآخر ما قد يكون لديه من جاذبية ومن شخصية أو لم يراعيا. إنما موضوعنا يتناول ما ينبغي أن يعمد إليه كل من الزوجين من مشوقات ومثيرات، لكي ينبِّه الآخر إلى ما يساوره من رغبة، ولكي يشوقه ويثير أحاسيسه، حتى يتجاوب مع هذه الرغبة.

ولعل الطبيعة قد آثرت المرأة إيثاراً كبيراً في هذا الصدد، فزودتها بما يجعل مهمتها أيسر من مهمة الرجل. ولعلها قدرت ما جبلت عليه المرأة من حياء قد يردها عن الإعراب عن رغبتها لزوجها، فعلمتها من وسائل الإغراء وفنون الإثارة الغريزية، ما يمكنها من أن تثير مشاعر الزوج وتستدرجه، دون أن تتكلف في ذلك

عملاً إيجابياً مباشراً، يحرج أنوثتها، ويجرح حياءها.. كالتزين الذي يلفت نظر الزوج.. ويشوقه إلى زوجته، وارتداء الثياب التي تظهر مفاتن الجسد، وتستر ما قد يكون فيه من عيوب.. بل إن من نظرات المرأة، وابتساماتها، وحركاتها، وعطورها ما يستثير مواطن الرغبة في الرجل، ويؤجج لهيب الشوق في كيانه إلى الاتصال الجنسي، دون أن يفطن إلى أن الزوجة هي الراغبة والمحرِّضة!

ومن المغالطة أن يزعم كاتب في مسائل الجنس أو بوسعه أن يرسم منهجاً معيناً يتبعه أي رجل، أو أية امرأة، في محاولة الإغراء والإثارة الجنسية... فالواقع أن التجربة هي المعلم الأول، وأن الغريزة، وتفهم الزوج لزوجته، والزوجة لزوجها، والحب المتبادل بينهما، وتوطد روح التعاون المشترك في الناحية الجنسية كما هي في النواحي الأخرى.. كل هذه هي الملهم الأول، على أن ثمة خطوطاً عامة أجمع عليها الذين تناولوا الموضوع، وسأستعرضها في هذا الفصل على قدر الإمكان.

وكما أن الدافع الغريزي الأول للعلاقة الجنسية وللزواج هو حفظ النوع، أو التناسل، فكذلك نجد أن المفاتن الجسدية كانت أولى الدوافع الحسية والمثيرات البدائية.. فكانت المرأة ـ في تلهفها الغريزي إلى الأمومة ـ تركز سحرها في جسدها، وكان الرجل ينجذب إلى هذا الجسد لأن ضعفه كان يثير فيه الرغبة في إظهار قوته، والزهو ببسط حمايته. كانت قوة جسد الرجل تجتذب المرأة، وضعف جسد المرأة يستهوي الرجل...

بقي أن نقول إن كلاً من الجسدين مدين بخواصه وميزاته للغدد الجنسية، فإن الغدد التناسلية تفرز مواد تسري في الدم أثناء دورته في الجسم، فتؤثر تأثيراً فعالاً في الجسم كله. فتكسبه خواصه المميزة للجنس، وتساهم في توجيه نمو الجهاز التناسلي فيه، حتى قبل البلوغ!..

ومن ثم نجد أن إفرازات الخصية ـ عند الذكور ـ تكسبهم خواص الرجولة، في حين أن إفرازات المبيض ـ عند الإناث ـ تكسبهن صفات الأنوثة.. في حين أن الإفرازات الخارجية ـ التي تنطلق بالقذف ـ تسيطر على الارتواء أو الإشباع الجنسي...

على أن الوظائف الجنسية لا تلبث ـ إذا ما اكتمل بلوغ المرأة ـ أن تتحرر بعض الشيء من الاعتماد التام التام على نشاط الغدد الجنسية، إذ لا تلبث العوامل الفكرية، والنفسية، بل والمادية الخارجية عن نطاق الجسد، أن تساهم بأنصبة متفاوتة في إثارة المشاعر الشهوانية وتحقيق الوظائف الجنسية. . .

ومن هنا نرى أن الأفكار وما يخالطها من خيال، وما يترتب عليها من الأحلام والكلام، والتلامس، والقبلة، وعبير الجسم، ورائحة العرق، والعطور، وجو المكان الذي يلتقي فيه الذكر والأنثى، والطعام، والشراب. . . كل هذه من العوامل التي تساعد على تأجيج المشاعر الشهوانية!

ومرة أخرى، نرجع إلى الدروس الجليلة التي قدمها النبي ﷺ للمجتمع الإنساني، نستمد منها ما يبصرنا. . . قد روي أنه قال:

«اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم، واستاكوا (أي نظفوا أسنانكم)، وتزيَّنوا، وتنظفوا، فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك، فزنَت نساؤهم».

درس عظيم واسع المعاني، بعيد المرامي. . فقد أوجب على الرجل أن يتجمل للمرأة ـ كما تتجمل هي له ـ لما للمنظر من أثر فعال في هذا الميدان. ولقد جاء العلم الحديث ـ بمختلف فروعه ـ يثبت اليوم ما نصح به الرسول عليه الصلاة والسلام منذ حوالي أربعة عشر قرناً من الزمان.

فمن الناحية النفسية، لا جدال في أن المظهر الجميل يعتبر رسولاً من رُسل الدعوة والتقريب بين الزوجين، فهو يشعر الزوجة بشيء من الاعتزاز، إذ ترى أنها ليست جارية تتزين إرضاءً لزوجها دون أن يُعنى هو بإرضائها، أو يتكبد ـ من أجل أن يروق في نظرها ـ بعض ما تتكبد من أجل أن تروق هي في نظره. .

وقد قال «ستاندال» في كتابه «في الحب»:

«الحب معناه الاستمتاع برؤية شخص يروق لنا ويحبنا، والاستمتاع كذلك بلمسه وإدراكه بكل الحواس، وبأقرب الطرق الممكنة»!

ومن آثار المظهر الجميل، أنه يدعو القرين إلى الاطمئنان إلى قرينه،

واللجوء إليه، والتماس حمايته وزمالته وإيناسه، لا سيما في حالات الهم والخوف والقلق. ويظهر هذا بوجه خاص لدى المرأة. وهذا الالتماس وذلك اللجوء يؤديان عادة إلى التقارب والتجاذب.

وقد أثبت علم النفس أن الشعور بالخوف يثير المشاعر الجنسية، حتى أن من الناس من يلجأ إلى الاستمناء كوسيلة للإرضاء الحسي الذاتي... وقد لوحظ في أيام اشتداد الغارات الجوية النازية على لندن ـ في الحرب العالمية الماضية ـ أن الانفعالات الجنسية لدى المقيمين فيها كانت على أشدها. وقد تجلى ذلك فيما بعد، من ازدياد نسبة المواليد، لا سيما غير الشرعيين منهم، وكذلك الحال بالنسبة للشعور بالحزن والأسى. وواضح أن الخوف، والقلق والهم والأسى، كلها انفعالات نفسية تثير في النفس الرغبة في أنيس يواسي المرء، ويسري عنه، في الوقت الذي تزيل فيه دواعي الكبت والتكلف.. وفي ذلك يقول: «جول مشلك»:

«إن المشاركة في العذاب والأسى لن تثمر بين الحبيبين سوى تجديد الحب»!

وليس من اليسير وضع حدود فاصلة بين التأثر النفسي، والتأثر المادي، فإن كلاً منهما يتفاعل مع الآخر.. على أن من الثابت علمياً أن للحواس نفوذاً على المشاعر الجنسية، سواء عن طريق مباشر، أو عن طريق الانفعالات النفسية...

خذ البصر مثلاً.. إن الشعراء والأدباء والكتّاب عامة، حين تحدثوا عن الحب من أول نظرة، في مختلف الأجيال، لم يكونوا مبالغين. فالواقع أن البصر من الوسائل ذات التأثير الفعّال في مشاعر المرء... ولعل قصة «يوسف» عليه السلام ـ كما وردت في «القرآن» تشهد بذلك. فلقد لامت نساء المدينة زوجة عزيز مصر، إذ شغفت بيوسف حباً، فأرادت امرأة العزيز أن تكيد لهن وأن تريهن مدى فتنة فتاها، فدعتهن إلى دارها، وقدمت لهن فاكهة... وفيما كن ممسكات بالسكاكين، طلعت عليهن بيوسف وهو في أبهى فتنة، فلما رأينه، راحت أيديهن تعبث بالسكاكين وهن مذهولات، فقطعن أصابعهن دون شعور أو انتباه. وهتفن مبهورات:

﴿ مَا هَٰذَا بَشَرًا إِنْ هَٰذَآ إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ ﴾ [يوسف: ٣١].

ويقول «تشيسر» في هذا الصدد: «إنا لنعلم أنّ الانطباعات المثيرة جنسياً تخلع الجاذبية الجنسية على أولئك الذين يحدثون هذه الانطباعات من أي الجنسين... ولكن ما السر في أن هذه الانطباعات وإن اجتذبت إعجاب الكثيرين، إلا أنها لا توقظ الحب إلا في نفوس القليلين، بل ربما في نفس شخص واحد فقط!... لقد ظل هذا الأمر لغزاً مستعصياً لأمد طويل، ولكنه لم يعد اليوم كذلك، فإن الرجل العادي لا يحب النساء جملة، كما أن المرأة العادية لا تهفو إلى «رجال» وإنما ينشد كل منهما أليفاً ورفيقاً من الجنس الآخر، يوقظ في أعماقه رغبة شاملة تستولي عليه.. فإذا ما تم التهيؤ الطبيعي للحب، غدا كل من الرجال والنساء متأهبين لأن يبذلوا الحب ويتقبلوه.. أي لأن يتبادلوه. وهنا توفر لهم أجسادهم أدوات الحب، وتتجه عقولهم إلى البحث عن الرفيق. ولما كانت أفعالهم وتصرفاتهم تخضع للدافع المحفز على البحث، إلى حد كبير، فهم يأخذون في ارتياد المجتمعات، سعياً وراء الالتقاء بالجنس الآخر بقدر ما يستطيعون. وبتعبير آخر، يضعون أنفسهم في مراكز تمكِّنهم من استخدام قواهم الموعزة بالحب، ومن اختبار قوى سواهم. وهم قد لا يفطنون إلى ذلك، ولكنهم ـ في قرارة أنفسهم ـ يستجيبون للحافز الكامن الذي يستحثهم على البحث عن أليف، أو رفيق... وكلنا نعرف أن مثل هذه الاتصالات، كثيراً ما تؤدي إلى ما نسمِّيه «الوقوع في الحب» ولكن... لماذا؟... ما السبب في هذا التجاذب المتبادل، الذي يلوح أحياناً لسواهم في غير محله، إذ يرون أنه إنما يقوم بين شخصين لا يليق كل منهما للآخر ولا يلائمه على الأطلاق!...

«ولكي نعرف الجواب، لا بد لنا أن نلم بشيء عن ماضي كل من الشخصين. خذ مثلاً فتاة لاحظت في سرور بالغ ـ عندما تحركت في أعماقها أول بوادر الميل للجنسي الآخر ـ أنّ عيني المدرس الذي يعلمها الموسيقى ساجيتان، براقتان، وليستا عاديتين. كانت عيناه ـ في رأيها ـ أروع ما أوتي من صفات... فهو رجل لطيف، يشع كل ما أوتي من لطف خلال هاتين العينين... وهو رجل مثقف تنعكس كل حكمته على حدقتيهما.. وتشعر الفتاة بأن هاتين العينين تتسلطان عليها ـ كلما أشرف المدرس على عزفها، أو تولى تدريبها ـ وكأنهما تبعثنا فيها دفئاً..

وكلما واتتها الجرأة، تطلعت إليهما فيخامرها شعور غريب من الطرب لمجرد رؤيتها إياهما تشرقان فوقها، ثم تمضي السنون وتخبو ذكرى مدرس الموسيقى، ولكنها تظل تحس بميل مبهم لنوع واحد معين من الأعين... ذلك هو الذي يشبه عيني مدرسها القديم! ولربما نسيت شكل الرجل، ولكن الأثر الذي طبعته عيناه في نفسها يظل كامناً في أعماق عقلها الباطن... ومع أنها قد لا تتذكر تينك العينين اللتين فتنتاها في الماضي، إلا أنها لا تكاد ترى رجلاً أوتي عينين مثلهما، حتى تشعر بشيء يصيح في أعماقها: «أراني على استعداد لأن أحب هذا الرجل إلى الأبد!».. والواقع أن الشاب الذي يملك هاتين العينين اللتين تذكرانها بتجربة بهيجة في الماضي، قد لا يشبه في شيء مدرس الموسقى.. ولكن الماضي هو كل ما كان لازماً لأداء سلسلة من الانفعالات سرعان ما تتحول من الميل إلى الحب!»..

هذا المثل الذي يضربه «تشيسر» يبين أثر «البصر» كما يبين ـ في الوقت ذاته ـ أثر الماضي والذكريات المنطبعة في العقل الباطن..

هل بعدنا قليلاً عن موضوعنا، ونحن نتابع حديث «تشيسر».. ربما، ولكن كل ما يقال في موضوع «الحب والزواج»، لا يمكن أن يكون خارجاً عن الموضوع، وإنما هو مزيد من المعلومات يضاف إلى المعرفة في هذا المضمار!... فلنتابع إذن في استعراض سريع أثر الحواس في المشاعر الجنسية...

إن العين من أهم الأدوات التي تنقل الإغراء إلى الأحاسيس فتثيرها... فهي قد تقع على وجه امرأة خلابة الملامح، أو على نهدين مستديرين، ممتلئين، أو على حركة مغرية من امرأة، أو على مفاتن جسم عرفت صاحبته كيف تنتقي الثوب الذي يبرز هذه المفاتن، فإذا بالنظرة توقظ المشاعر الشهوانية النائمة في نفس صاحب العين.. ومن هنا نفهم حرص المرأة على مظهرها.. ونفهم أيضاً حرص النبي ﷺ على توصية أترابه بالتزين لنسائهم.

لننتقل إلى حاسة السمع، وهنا، يقفز من أعماق ذاكرتي، بيت الشعر الوحيد الذي استقر فيها من أيام الدراسة الثانوية:

يـا قـوم أذنـي لبعـض الحـي عـاشقـة   و«الأذن تعشـق قبـل العيـن أحيـانـاً»!

ويقول: «فان ديفيلد» في كتابه «الزواج المثالي» (الترجمة للدكتور محمد فتحي):

«وقد تستيقظ الشهوة وتستثار الرغبة بدرجة قوية لا تصدق، لمجرد سماع جرس الصوت، وتنغيم كلمة واحدة، قد لا يكون بها معنى، ولا ملابسات». . . ذلك لأن:

«الفتنة الصوتية وحدها تكفي للتغلب على كل قوى الذكر وقدرته على التمنع والمقاومة. وقد تكفي لتحدث عنده أشد مظاهر الإفصاح الجنسي، وتبلغ به ذروة اللذة»!

ولحاسة التذوق تأثير في إثارة الأحاسيس الجنسية، عن طريق ما يمر بالفم ـ وهو مأوى أداة التذوق، أي اللسان ـ من طعام وشراب.

وتحضـرنـي فـي هـذه المنـاسبـة قصـة تنطـوي علـى درس جـديـد عـن الرسول ﷺ. فقد روي أن رجلاً أتى إليه، فقال: «يا رسول الله إني إذا أكلت اللحمة انتشرت للنساء (أي تقت إلى إتيان النساء)، وأخذتني شهوتي، وإني حرَّمت علي اللحم» فنزلت الآية: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُحَرِّمُوا۟ طَيِّبَـٰتِ مَآ أَحَلَّ ٱللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوٓا۟ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلْمُعْتَدِينَ﴾ [المائدة: ٨٧].

والواقع أن للأطعمة أثراً كبيراً في تنشيط الرغبة الحسية أو كبتها. وقد انتشرت في مختلف الأجيال، ومختلف البلدان، الكتب التي تدور حول الأطعمة التي تثير الرغبة، وتقوي الشعور بالمتعة. . ومن الخطوط العامة، التي تنقلها عن «الزواج المثالي»:

يتهيج النشاط الحسي بالطعام الوافر. أما التغطية المحدودة أو الناقصة، فتعطل الوظائف الحسية. . والحم مهيج وكذلك البيض الذي يعيد نشاط الرجل، بعد إفراطه في الجماع، كما يقال إنه يساعد على تكثير الخلايا المنوية، ويشبه الأرز باللبن، فيما عدا تكثير المني كذلك يشبهه النيجر والجزر والقرنبيط مطبوخة باللبن. وأشد الأطعمة تأثيراً هو حساء الجنبري، ومن أهم المواد التي تفتح الشهية وتزيد الشهوة إلى الجماع: الكرفس والخرشوف، وكشك الماظ، والتوابل، لا

سيمان الزعفران والقرفة والفانيليا، والنعناع الأخضر، والزنجبيل.

وقد ألممنا في الفصل الأول من هذا الكتاب بقسط عن تأثير الخمر، ولكنها إذا أخذت بكثرة فإنها تعطِّل الوظيفة الجنسية بدنياً... واعتيادها أو الإفراط فيها يؤذي الأعضاء التناسلية ووظائفها، وكذلك الأمر لبقية المنبهات والمخدرات. كما أن الإفراط في تناول المشروبات الحمضية كشراب الليمون الذي يهبط بالرغبة الجنسية!

وهناك عقاقير لإالة التهيج بل ولإخماد النشاط الجنسي مثل كل الأدوية التي يدخل فيها «البرومور» و«الفالريان» والأدوية المسكِّنة والمخدرات. كما أن هناك أدوية للتقوية وتجديد النشاط، كالمركبات التي تدخل فيها مادة «الفوسفور».

تأتي بعد هذا حاسة الشم وأثرها في تنشيط الشعور الجنسي أو في تخفيفه وتهوينه.. ولقد كتب «فان ديفليد» في «الزواج المثالي»:

«يختلف البشر في روائحهم الخاصة، كما يختلفون في تأثرهم بالشم، ولا تشمل «الروائح الخاصة» الفضلات الكريهة في الأجسام والملابس... ولا أي شيء منفِّر حسيًّا.. وما أكثر هذه المنفرات إن اعتلَّت الصحة، أو قلَّت العناية بالنظافة والتجمل، كما تجب العناية بالتجمل والنظافة والصحة، لأن إهمالها يتلف الصحة ويضيع الحس والجمال. ويعترف الإسلام بالنفور الحسي الناتج عن هذه الأمراض، ويهتم بنتائجه، ولذا سمح للمرأة المسلمة أن تطلب الطلاق لأربعة أسباب منها: أن يكون زوجها أبخر أي «كريه الأنفاس» أو حين يصاب بالتهاب الأنف المزمن، أو بما يفسد رائحة الأنف.

وهنا، نعود إلى حديث الرسول (ص)، الذي أوردناه في أوائل هذا الفصل، لنرى كيف أن تعاليم النبي سبقت تعاليم علماء النفس والاجتماع والجنس الحديثين:

«اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم، واستاكوا، وتزينوا، وتنظفوا فإن بني إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك، فزنت نساؤهم».

لقد دعا النبي (ص) إلى نظافة الثياب، ودعا إلى نظافة الجسم: «خذوا من

شعوركم... وتنظفوا» وإلى نظافة الفم والأسنان والأنفاس «واستاكوا» أي استخدموا «السواك»، (الفرشاة في الفهم الحديث) كما دعا إلى التزين في كل هذا...

والواقع أن لكل شخص رائحة، هي جماع رائحة عَرَقه، وأنفاسه وشعره وهي على ضعفها تغدو في متناول الشم إذا ما لاصق المرء زوجه، وكم من زوج عرف كيف تثير مشاعره الجنسية، رائحة عرق زوجته.. ولا يتحتم أن تكون هذه الرائحة «عطرية» إذ أنها في الغالب تكون منفرة بعض الشيء، ولكنها رغم ذلك قد تهيج حسّه. وتمتاز المرأة برائحة أخرى، تؤاتيها فترة محدودة من كل شهر، هي رائحة «الطمث» المنبعثة من الحيض الشهري. وهي في الغالب منفرة ولكنها تثير الشهوة الجنسية لدى بعض الرجال.

وهنا يحسن بنا أن نورد درساً آخر من الدروس التي سبق الإسلام بها العلم الحديث. فقد ورد في سورة البقرة:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُواْ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

والأذى هنا يصيب الرجل والمرأة على السواء، فيتعرض الرجل الذي يجامع زوجته أثناء المحيض لالتهاب مجرى البول. وتتعرض المرأة لالتهابات عديدة، والأمراض التي تصيب المهبل أو الرحم، لأن مقاومتها للأمراض في هذه الفترة تكون ضعيفة... كما أن العملية الجنسية في الوقت الذي تكون فيه الأعضاء التناسلية للمرأة، محتقنة ـ من جراء الحيض ـ تعرضها للنزيف.. وهذا فضلاً عن الآثار النفسية المترتبة على اضطراب أعصاب المرأة أثناء المحيض!

وكما تمتاز المرأة برائحة الطمث، نجد أن الرجل يمتاز برائحة الإفرازات المنوية، وهي تختلف من رجل إلى رجل، كما تتباين في الرجل الواحد. ومن الروائح التي من هذا القبيل ما ينفر المرأة، ومنها ما يجدد تهيجها ـ أثناء الجماع ـ أو ما يذكي انفعالها الجنسي. وامتزاج إفرازات الرجل بإفزازات المرأة في المهبل ـ بعد الجماع ـ يهيج الجنسين معاً!... ولقد أثبت الطب الحديث أن للعطور آثاراً

قوية على جسم الإنسان وأجهزته، لا سيما ما يتعلق بأمراض الحساسية. فبعض العطور يحدث غثياناً، أو دواراً، أو التهاباً جلدياً، أو ما إلى ذلك من سلسلة الأعراض التي يعزوها الطب إلى «الحساسية» التي تختلف باختلاف الأفراد. كما أن من العطور ما ينعش الجهاز العصبي. . وكذلك من العطور ما يثير مَن يستعمله، ومنها ما يهيج الزوجة إذا استعمله الزوج، أو يهيِّج الزوج إذا استعملته الزوجة!

واستخدام العطور في إثارة الشهوة أمر معروف في الشرق منذ القدم. والذي يتصل بباعة العطور في الأحياء القديمة ـ كحي الحسين عليه السلام أو السيدة زينت عليها السلام في القاهرة ـ يستطيع أن يحصل على تركيبات لهذا الغرض، لم يتبع أولئك الباعة في تركيبها القواعد العلمية التي يتبعها الخبراء والكيميائيون في الغرب بعد أن عرفوا آثار العطور، وإنما هم توارثوا كيفية تركيبها عن الأجيال السابقة!

* * *

الباب الرابع عشر:
التمهيد للعملية الجنسية

تلعب القبلة دوراً كبيراً في التمهيد للعملية الكبرى.. وهي خير رسول «يتوسل» به الزوج إلى زوجته.. كما قال الرسول (ص)!

لا ترتموا على نسائكم كالبهائم!

مرة أخرى، أراني أتأمل هذا الدرس الاجتماعي النفسي العظيم، الذي ألقاه منذ أربعة عشر قرناً من الزمان، عربيٌّ أميٌّ عُرف بالطهر والأمانة والعفة بين قومه، وعرف بها عند ربه قبل قومه، فاختاره سبحانه وتعالى ليحمل إلى الدنيا رسالة الإسلام. مرة أخرى، أتأمل هذا الدرس في عجب.. عجب الذي ينظر إلى أحدث ما وصل إليه علماء اليوم في الطب والنفس والاجتماع والجنس، فيجد أن النبي محمد ﷺ قد سبقهم منذ أربعة عشر قرناً إلى هذه النظريات التي يدعون إليها اليوم، وأتأمل في إعجاب ونشوة... فالعلم لذة بلا شك، ولذة العلم تصل إلى أوجها عندما يجد المرء، في الدرس الذي يلقى عليه، صدى لأشياء كانت تجول بنفسه ولا يدري كيف يعبر عنها التعبير السليم، ويخشى إن هو قدمها صريحة أن يهب بعض المتزمتين ليتَّهموه بالإباحية، وإثارة عواطف الشباب...

«لا ترتموا على نسائكم كالبهائم»!

وأول كلمة نلمسها في هذا الحديث الشريف، هو توجيه الخطاب للرجال

دون النساء، وما ذلك إلا لأن الرجل عادة هو الطرف النشيط في الزوجية، وهو أكثر من المرأة قدرة ـ في العادة ـ وأسرع انفعالاً من الناحية الجنسية. ثم هو ـ فوق كل هذا ـ أكثر جرأة وإقداماً، إذا ما اشتهى العملية الجنسية. أما المرأة فإن خجلها الطبيعي، وما نشأت عليه من استهجان للعلاقة الجنسية، ومن اعتبارها منكراً.. كل هذا يجعلها تمسك عن السعي، ولو راودتها الشهوة، وإني أذكر في هذا الصدد حديثاً جرى بيني وبين إحدى «بنات البلد» يوماً، ويعجبني في «بنات البلد» أنهن يتحدثن عن الأمور الجنسية في غير حرج، وفي تحرر يحسبه الجاهل بعقلياتهن أحياناً لوناً من التبذل أو المراودة، وهو أبعد ما يكون عن ذلك!...

وكان الحديث يدور بمناسبة قضية طلبت فيها إحدى النساء الطلاق، لأن زوجها «معدوم الهمة»، وهي شابة تخشى الفتنة.. و«معدوم الهمة» ـ لدى «بنات البلد» ـ تعبير يقال عن الرجل الذي يخفق في إمتاع زوجته، وقلت لمحدثتي:

ولماذا لم تنظر هذه السيدة إلى الأمر من ناحية زوجها.. أعني لماذا لم تفكر هي في أنها هي «المعدومة الهمة».. باردة، يلاقي زوجها العناد في استثارتها!

ونظرت إليَّ «بنت البلد» في تخابث، أو بالأحرى، كأنها تراني أنا المتخابث، وقالت:

ـ اتق الله!... أنتم معشر الرجال أنانيون دائماً!... يقبل الرجل منكم على زوجته كما يقبل «الفحل» على البهيمة، فإذا قضى وطره منها تركها ونام أو مضى لشأنه... وكأنها مخلوقة من حجر لا حس لها ولا شعور!

قلت أستدرجها: «إذا كانت عندها حس أو شعور، فلماذا لا تفصح عنه؟... أليس الرجل والمرأة شريكين في الحياة، وقد رفعت المعاشرة بالزواج كل كلفة بينهما؟... فلماذا لا تعرب المرأة عن رغبتها كما يفعل الرجل!».

قالت: «يا عيب الشوم!... بذمتك هل هذا معقول؟ إن المرأة أحياناً تشعر بالنار تستعر في جسدها، دون أن تجرؤ على أن تتأوه من وقدتها»!.

هذا خير تعبير سمعته من امرأة جاهلية، فالواقع أن المرأة تشعر بالاشتهاء كالرجل، دون أي شك. ولقد تذكو نار الرغبة في جسدها حتى تشعر كأنها ألسنة

تكويها، ولكن الحياء الفطري، وكبرياء الأنوثة والقتاليد الغاشمة التي علمتها أن لا ترى سوى الجانب المنكر من العملية الجنسية، دون الجانب «الحلال» الذي أباحه لها الزواج.. هذه العوامل كلها تحول بينها وبين الإفصاح عن رغبتها تلك!

هذه ناحية.. والناحية الأخرى، التي تتمثل في توجيه النصح للرجل دون المرأة، تبدو في أن الطبيعة وهبت للمرأة فنوناً من الدلال والإثارة، ولكنها فنون أحاطتها العوامل السابقة بطبقات متراكمة من الجليد، فلا بد للرجل من أن يذيب هذا الجليد ويزيله أولاً، وإذ ذاك، سيجد المرأة تستجيب من تلقاء نفسها، فتبدي له من التدلل، ومن الصدّ ثم الإقبال، ومن التثني والاستجابة، ما يضاعف متعته، ويقول «تشيسر» في هذا الصدد:

«إن المرأة تعرف بغريزتها مقدار ما يعنيها من الدلال والمعاينة، كي تصل إلى غايتها، وليس في وسع أية كلمات تسجل على الورق أن تبين لها أي مدى تستطيع أن تتراجع دون أن تتعرض لخطر إعراض الرجل عن مطاردتها.. فإن النساء يعرفن هذه الأمور بالفطرة، فلا جدوى من محاولة إرشادهن في تفصيل، إلى مدى ما ينبغي أن يلجأ إليه من أسلحة و«حواء» القديمة التي يدخرنها.. إنهن يعرفن الحقيقة دون حاجة إلى أن ينبئهن أحد»!.

هذه الحقيقة تجدها في النساء القريبات من الفطرة، أكثر من سواهن وبمعنى آخر، هي أوضح وأدق عند البدويات في الصحراء، والقرويات في الريف، و«بنات البلد» في المدن... وكلما ازدادات المرأة تمدنياً وتنعماً، توارت عنها هذه الحقيقة الكامنة في أعماقها، إذ أن العلم ورقي الوسط يوحيان إليها بمنطق غريب، يمكن تصويره في هذه العبارة: «ما دام الرجل راغباً في العملية الجنسية فما الحاجة بي إلى استثارة أحاسيسه»..

وهذا قد يبدو حقاً لأول وهلة.. أعني أن الرجل إذا كان راغباً في الاتصال الجنسي، فمعنى ذلك أن أحاسيسه مستيقظة نشيطة بالفعل. ولكن مداعبة المرأة له، واستثارتها لمشاعره الجنسية، تزيدان من متعته، ومن متعتها هي الأخرى... فإن نار الحب تحتاج إلى تهوية كي تذكو ـ كما عبر «تشيسر» ـ فعلى المرأة ما على الرجل من واجب التعاون في إذكائها.. وما دام الرجل هو البادىء، فقد انتفى

الحرج عن المرأة، ولم يعد ثمة داعٍ للخجل!..

وهذا يعود بنا إلى الموضوع الأول.. فالرجل هو الذي يجب أن يبدأ.. وأحكم الأزواج وأقدرهم على اقتناص السعادة، هو ذلك الذي لا يقصر هذه المبادرة على رغبته وحدها، وإنما هو ذلك الذي يستطيع أن يلمح وميض الرغبة في عيني زوجته، أو حركاتها، أو حديثها أو تصرفاتها، فيشعر أنها تواقة إلى ما أحله لها الشرع ولكن حياءها وكبرياء أنوثتها يمنعانها، ومن ثم يتطوع هو لمساعدتها، بأن يبدأها، ويأخذ بيدها خطوة فخطوة فيجتاز بها مرحلة الغزل، إلى مرحلة المراودة.. ومن المراودة إلى الملاعبة.. ومن الملاعبة إلى الاتحاد البدني أو الجماع.. ثم يرافقها في مرحلة ما بعد الشهوة...

ومن هذا ندرك أن:

«الاتصال الجنسي ليس مجرد جماع.. ليس مجرد ارتماء الزوج على زوجته لينال منها وطره، ثم ينطرح على فراشه، ويسلم نفسه للنوم.. وإنما هو عملية «مركبة» لها مقدمات، ولها معقبات.. فمقدماتها هي الغزل، والمراودة والملاعبة.. فإذا ما انتهت المقدمات إلى الجماع وجب ألا يغفل التعقيب.. وهو الملاعبة والملاطفة بعد الجماع..

وأنا إذ أكتب هذه السطور، أتمثل أمامي صورة تقرب لنا المعنى... صورة حريق شبّ في دارك، فماذا تفعل عادة؟.. إنك تبادر إلى إطفائه.. وكلما كنت معتزاً بدارك، ازداد تحمسك للإطفاء، وشعرت في الجهد الذي تبذله، والتضحية التي تقدم عليها، بلذة.. فإذا فرغت، فليس من المعقول أن تترك آثار الحريق وبقايا الأشياء المحترقة، وما فاض على النار من ماء، منتثرة في أرجاء الدار.. وإنما ترى من واجبك بأن تزيلها!

وقد يبدو لبعض الجهلة من الرجال أن الغزل والمراودة والملاعبة أمور إن صح إتيانها مع العشيقة، أو الخليلة، أو الأجيرة (المومس) فهي لا يجب أن تشوب العلاقة بين الرجل وزوجته، لأنها تتنافى مع وقار الزوجية!.. أجل، والله.. هكذا عبّر لي أحد الأصدقاء يوماً، ونحن نتحدث في هذا الموضوع!.. وليس أدل على خطر هذا الرأس وفساده من حديث رسول الله ﷺ:

«لا ترتموا على نسائكم كالبهائم»!..

وقد ورد، في «دائرة المعارف الجنسية» أن المراودة ـ أو الملاعبة ـ لسيت ابتداعاً من قوم فاسدين أو مبتذلين، وإنمان هي ضرورة طبيعية، لا يجب أن نتردد في بحثها. كما نبحث الظواهر الأخرى في الحياة الجنسية: ويقول «تشيسر» في هذا الصدد ـ في كتابه: «الحب بلا خوف»: إن ما من إنسان إلا ومارس ـ في الغالب ـ بعض أنواع الملاعبة، ومع هذا فإن هناك جهلاً شائعاً، متفشياً بهذا الموضوع. ولا يقتصر هذا الجهل على اتباع فنون خاطئة في العلاقات الجنسية فحسب، وإنما هو يتجلى أيضاً في «الخوف من أن تؤول بعض ألوان الغزل والمداعبة العادية، المرغوب فيها، إلى عكس المقصود منها.. ومن ثم، فكم من رغبة سليمة ـ في هذا المضمار ـ قوبلت بالكبت والإنكار، خشية أن تفسر بأنها تسفل، أو انحطاط، أو تبذل».

ومن المغالطة أن يزعم كاتب في الشؤون الجنسية أن بوسعه أن يضع قواعد معينة للغزل، والمراودة، والملاعبة والإثارة. فالواقع أن التجربة هي المعلم الأول، وأن الغريزة هي الملهم الأول، وأن تفهّم الزوج لزوجته ـ والزوجة لزوجها ـ هو المرشد الأول، وأن الحب بين الزوجين، وتوطد روح التعاون بينهما في الناحية الجنسية ـ كما هي في النواحي الأخرى ـ هما خير معين ومساعد على إدراك أسرار هذا الفن الذي يعد من أهم وأسمى فنون الزواج..

على أن ثمة خطوطاً عامة، أجمع عليها الذين تناولوا الموضوع، وسأستعرضها في هذا الفصل على قدر الإمكان.

بيد أنني أرى أن أهم ما ينبغي أن يحرص عليه الرجل بعد أن يفتح طريقه إلى عالم الجنس ـ بفض بكارة زوجته ـ هو أن يتعرف طبيعة زوجته... وقد لا تتسنى له هذه المعرفة لها إلا بعد تكرر العملية الجنسية مرات خلال شهور طويلة ولكن المهم أن يكون في تلك الأثناء حريصاً على الوصول إلى تلك المعرفة، حتى يستطيع أن يكيف أساليبه مع الزوجة، بحيث تغدو العملية الجنسية ـ إذا مارسها الزوجان معاً ـ مصدر متعة لكل منهما!

والنساء في هذا الصدد لسن نوعاً واحداً. فهناك الزوجة التي تجد في

العلاقة الجنسية حرجاً، كأن تكون ساذجة، أو تكون ممن ظلّ أثر الحب العفيف وطابعه عالقين بذهنها بعد الزواج، محوطين بالغلالة الشاعرية وبالسمو الروحي اللذين يخالطان أفكار العذارى. وفي الحالين يجب أن يتولى الزوج تبصير زوجته بقيمة الجنس كرُكْن من أركان الحياة الزوجية. وأظننا قد تناولنا هذا بما فيه الكفاية. في فصل سابق.. وتدخل في هذا الصنف أيضاً الفتاة التي أوحت إليها تربيتها الاجتماعية أو الخلقية بأن الجنس إثم في جميع الأحوال!

وهناك الزوجة التي تكون غريزة المرأة الطبيعية أظهر فيها من سواها، فهي ترى أن دورها الرئيسي يتركز في أن تكون ربّة بيت، وأم أطفال.. والزوج الحكيم هو الذي يستطيع في أثناء مسايرته لها نحو هذا الهدف. أن يفتح عينيها على ما في العملية الجنسية ـ التي تتوسل بها لإرضاء شوقها إلى الأمومة ـ من متعة ولذة لا تتعارضان مع بغيتها، بل هما تزيدانها تمكناً منها.

وهناك نوع ثالث، قد يكون من حسن الحظ أنه قلة.. ذلك هو النوع المشبوب الشهوة، أو النوع «الشهواني». فالزوجة التي من هذا النوع قد ترهق زوجها وتورده. موارد التلف، ما لم يكن حكيماً، فيخفف من استعار أحاسيسها بشيء من التسامي والاتجاهات الشاعرية والروحية المألوفة في الحب العفيف، دون أن يشعرها..

والعبرة في كل المحاولات ببراعة الزوج في تقدير المدى الذي يذهب إليه في علاجه!

الغزل والمراودة:

ومن العسير أن نفصل الغزل عن المراودة في دورهما المؤدي إلى الجماع، لأن كلاً منهما ـ في الواقع ـ متداخل في الآخر، فمن الغزل ما هو مراودة، ومن المراودة ما لا يلبث أن يرتد إلى الغزل، دون أن يتقدم إلى الملاعبة... ومن ثم فيحسن أن نعتبر الفنين: فن الغزل وفن المراودة، مرحلة واحدة، هي التمهيد...

وفي هذه المرحلة يجب أن يحشد الرجل كل براعته في استدراج زوجته إلى فهم غايته، وإلى الشعور بالرغبة في الاستجابة له.. وفي وسعه أن يستخدم في هذا نظراته، وحديثه..

فالنظرة العاطفية كثيراً ما توحي للزوجة وتوجهها دون أن تشعر. وما أظن هناك من ينكر أن نظرة الإعجاب إذا تعقبت الزوجة في إلحاح، في حركاتها وسكناتها، لا تلبث أن تستلفت انتباهها، وأن تثير فيها زهواً واعتداداً وإذا ما شعرت الزوجة بالزهو لإعجاب زوجها بها، فإنها تحاول أن تعبّر له عن تقديرها لهذا الإعجاب، بأن تظهر ميلها إليه..

ويعتبر الحديث هو الآخر من «كتائب الاستطلاع» في عملية «الغزو الجنسي».. فالزوجة مهما يطل مهدها الزوجي، تطرب لسماع كلمات الغزل، والإطراء، والتدليل من زوجها.. وكثير منا هزتهم يوماً عبارة ساذجة، تصدر من سيدة عجوز ترملت منذ أمد طويل، وهي تسترجع ذكريات زوجها، فتقول: «الله يرحمه.. كان لآخر يوم في حياته يعزني ويدللني!».. فهذه العبارة على سذاجتها وبساطتها، تنطوي على معنى عظيم.. لقد مات الزوج. وربما كانت قد انقضت سنوات طويلة على موته، ولكن أثراً خالداً بقي في نفس الزوجة لا يفارقها. هذا الأثر هو أن زوجها «يعزها» أي يحبها وينزلها منزلة عزيزة من قلبه.. وكان «يدللها»!.

وبعد الغزل يأتي «العناق» وهو أول مقدمات المراودة العملية.. والعناق نوع من أنواع الإثارة باللمس والشم، التي شرحناها في الفصل السابق.. فبواسطته يحتك جسم الزوج بجسم الزوجة، فينتقل الدفء من أكثرهما حرارة إلى الآخر فإذاً الدم يبدأ يسري لينشط الحواس ويلهب المشاعر. وتقترب الأنفاس بعضها من بعض، فلا يلبث الشم أن يلعب دوره هو الآخر في التنبيه والإيقاظ.

ومع العناق تأتي القبلة.. ومرة أخرى، نستعيد حديث النبي ﷺ عندما قال: **«لا ترتموا على نسائكم كالبهائم»** فقد أردف هذا الدرس بدرس ثانٍ: **«بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولاً»**.

فلما قيل له: «وما هو الرسول، يا رسول الله؟»، أجاب «القبلة»!.

وما كان النبي ﷺ ينطق عن الهوى.. «إن هو إلا وحي يوحى».. وإذا كان قد اختار «القبلة» رسولاً، فلا بد أن لهذا الاختيار حكمة..

وهذا حق، لأن القبلة ـ دون كافة وسائل فن العلاقة الجنسية تصلح لجميع مراحل هذه العلاقة. . فهي «رسول» في التمهيد، وهي «عامل إثارة» في الملاعبة، وهي «عنصر تهييج» في الجماع، ثم هي «وسيلة للملاطفة والتطليف» بعد النشوة، يلجأ إليها البعض لإعادة الأحاسيس إلى هدوئها الأول.

وتجمع القبلة كذلك بين ثلاثة أنواع من المشوقات والمثيرات ففيها «اللمس» حين تحتك شفتا الزوج، لا سيما وأن الفم ـ كغيره من فتحات الجسم ـ من مناطق الحساسية الجنسية، وهي في احتكاكها تجعل كلاً من الزوجين يشعر بلذة اللامس ولذة الملموس معاً. . وفي القبلة أيضاً. «الشم»، إذ أن التصاق شفتي الزوج بشفتي الزوجة يجعل أنفاسهما تتلاقيان فيشم كل عبير الآخر. وقد ذكرنا من قبل أن لكل شخص رائحة خاصة: وأن لهذه الرائحة دوراً في إثارة الأحاسيس الجنسية. . كما أن أنفاس الزوج الذي دبّت في نفسه الرغبة في الإتصال الجنسي تكون عادة دافئة، من تأثير الإنفعال ووقدة الشهوة، فلا يلبث دفؤها يسري إلى الزوج الآخر، فيساهم هذا في إيقاظ الإحساس الجنسي لديه. وفي القبلة ـ بعد ذلك ـ «عنصر التذوق». . فإن الدفء إذا سرى من شفتي أحد الزوجين إلى شفتي الآخر، لا يلبث أن يحمل هاتين الشفتين على الإنفراج. . وهذا الإنفراج كثيراً ما يغري أحد الزوجين على إمتصاص شفة الآخر، أو على إيلاج لسانه في فمه، وفي هذا أو ذاك ما فيه من إثارة! . .

في هذه المرحلة بالذات، تستطيع الزوجة ـ إذا ما استجابت سريعاً أن تلعب دوراً كبيراً في الإثارة، باستخدام فنونها الغريزية في الصد والدلال، ثم الإقبال والتدليل، فإن هذا كفيل بأن يزيد من التوتر والتشويق، على أن لا تفرط في هذا الأمر. فإن الإفراط في كل شيء يذهب بالغاية المنشودة منه.

المداعبة فنّ تجب دراسته!:

ويظل الرسول الممثل في «القبلة» ماضياً في أداء دوره الرئيسي إذ أن القبلة لا تلبث أن تشتد شيئاً فشيئاً. وتتفاقم وقدتها وحرارتها، حتى تنقلب إلى «القبلة الشهوانية». وبذلك تنقل الزوجين من مرحلة المراودة إلى مرحلة التمهيد، إلى مرحلة الملاعبة. .

ويقول «تشيسر» في هذا الصدد. إن القُبلة إذا انصرف إليها الزوجان بكل جوارهما تمثل زوال آخر مظهر للتباعد بينهما، فهي البداية الحقيقية للوصال البدني.. أما «بلونش» فيعبر عن ذلك بطريقة أدق، إذ يقول:

«إنه لقول صادق إن المرأة التي تسمح لرجل بأن يقبلها لا تلبث سريعاً أن تمنحه كل نفسها!» فإن الأغلبية الساحقة من النساء يعتبرن القبلة في مكانة المنحة الأخيرة التي يقدمنها للرجل.. أي في مكانة الوصال به»!..

وقد لا يكون هذا القول صحيحاً في كل الحالات، بين كل رجل وكل امرأة، ولكنه صحيح دائماً بين الزوج وزوجته.: ذلك لأن المرأة التي تمنح الرجل شفتيها، وتبادله القبلة الشهوانية، تكون عادة في طريقها إلى الإستسلام.. فما لم تكن زوجته.. فقد لا تلبث أن تفطن إلى اعتبارات تبدد النشوة من رأسها، وترد إلى أحاسيسها الجنسية هدوءها «كأن تكون عذراء، أو كأن تخشى أن يفاجئها أحد، أو ما إلى ذلك من اعتبارات» أما إذا كانت المرأة زوجة للرجل، فإنها تنساق للتيار العارم، الجارف، وهي مطمئنة نشوانة!..

وللقبلة الشهوانية ألوان.. فهناك القبلات التي تدلك الشفاه تدليكاً خفيفاً، في لمسات رقيقة سريعة، تفعل فعل النسيم في الجذوة، إذ لا يلبث مع تكرار مروره بها أن يذكي أوارها!.. وهي قد تكون كالدغدغة، فإذا شفتا أحد الزوجين تداعبان شفتي الزوج الآخر، فتضغطانهما حيناً وتترفقان بهما حيناً آخر.. وتزامن طرفيهما على طرفي شفتي المحبوب آناً، ثم تفلتانهما آناً آخر، وهي قد تبدو معسولة، فإذا شفاه الزوجين تنفرج في شبق، وإذا شفتا أحدهما تلتقطان الشفة السفلى للآخر، ويروح يمصهما في استعذاب ونشوة، وكأنه يمتص رحيقاً.. وقد تغري الشفة المكتنزة الدافئة الزوج على أن يداعبها بأسنانه في دغدغة خفيفة مترفقة.. ثم هناك القُبلة التي تنفرج فيها شفتا الزوج، لتطبقا على شفتي الزوجة معاً. وهناك القُبلة الفرنسية التي يشتد فيها انطباق الزوج على شفتي زوجته ثم ينساب لسانه من فمه فيمر مراً خفيفاً على شفتي الزوجة، من اليسار إلى اليمين، ومن اليمين إلى اليسار، ولا يلبث أن يتسلل إلى داخل الفم، فتغلق الزوجة فمها، فيوغل في دفع لسانه، ويطبق شفتيه بحيث تنطبق أسنانه على شفتيها، في عض

خفيف، قد تستشعر له ألماً، ولكنها تجد هذا الألم لذيذاً مستعذباً. . وقد يلتقى اللسانان، فيضغط طرف كل منهما على طرف الآخر. . قد يحرك كل من الزوجين لسانه في فم الآخر، فيتماس اللسانان ثم يتباعدان في تتابع يثير الانفعال الجنسي! . .

قد تجد القبلة رواجاً لدى كثيرين من الأزواج، ولكنني شخصياً ـ وبصراحة ـ أستنكرها، ولا أنصح بها، فإن الفم عادة يأوي بعض الجراثيم، التي قد تكون بين الأسنان، مهما يعني صاحب الفم بتنظيفه. . ولما كان اللسان من أشد الأعضاء حساسية، وأقلها مقاومة، فقد يلتقط هذه الجراثيم، وحتى إذا لم يتأثر بهل، فإنه قد ينقلها إلى الحلق أو الأمعاء! . .

على أن القبلات لا تتنوع في النطاق السابق فحسب، وإنما هي قد تتنوع أيضاً من حيث الموقع. فمن الناس من يجد لذة في تقبيل عيني حبيبته، وإن كان البعض يؤمن بمطلع أغنية عبد الوهاب المعروفه:

«بلاش تبوسني في عيني دي البوسة في العين تفرق!».

ومن الناس من يمس أذن الحبيب بشفتيه في لمسات سريعة خفيفة. . وتنحدر القبلة بعد ذلك إلى الخد، أو إلى الذقن. . ولا تلبث أن تبلغ العنق. ومن المجربين من يقول إن القبلة في أسفل العنق إلى اليسار تثير الحساسية الجنسية بدرجة قوية. ومنهم من يقول إن تمرير الشفتين في حركة خفيفة على العنق، يحدث «نغمشة» تبعث نوعاً من القشعريرة الناعمة في كيان الزوجة، فكأنها تيار كهربائي خفيف. ينبه المشاعر الجنسية لديها! . .

وتهبط الشفتان بعد ذلك إلى الثديين، وهما من أشد الأماكن حساسية لدى المرأة، لا سيما عند الحلمتين، وتدغدغ الحلمتين بأن تنفرج الشفتان لتضغطا الحلمة وتطلقاها تباعاً، أو تطبقاً عليها ينساب اللسان يداعبها، أو ليقبل الفم على امتصاصها أو لتضغطها الأسنان في عضات قد تؤلم، ولكن المرأة تجد في هذا الألم لذة! . .

والقُبلة على الكفين قد لا تحدث إثارة شديدة، ولكن مفعولها يزداد كلما صعدت على المرفق والذراع، لا سيما في الجانب الداخلي منهما. . وكذلك القبلة

في «سمانة» الساق مثيرة، ولكن إثارتها تشتد كلما صعدت نحو الفخذين واقتربت من المناطق الجنسية.. ذلك لأن الجلد في هذه المواقع يزداد رقّة وحساسية، لا سيما عند اقترابه من المناطق الجنسية، مما يجعل الأنفاس المترددة مع القبلة تثير أعصاب البشرة الخارجية، فلا تلبث الإثارة أن تنتقل إلى أعصاب الحسّ الجنسي.

والتجربة كفيلة بأن ترشد كلاً من الزوجين إلى المواقع التي تروق فيها القبلة للزوجة، ويزداد عندها تهيج أحاسيسه.. فالقاعدة في كل عمليات الحب، أن المحب يستطيع أن يتعلم خطوة فخطوة، والمألوف عادة في الأيام الأولى للزواج على الأقل أن يكون الرجل هو البادىء، وأن يكون الدليل المرشد لزوجته في هذا المضمار!

ويقول «أوفيد» في كتابه عن «فن الحب»:

«إن الذي يستطيع أن يسرق قبلة، ثم لا يعرف كيف يسرق ما تبقى يستحق أن يحرم من هذه النعمة»!

على أن القبلة ليست كل شيء في فن الملاعبة.. فإن كان للشفتين الدور الخطير الذي رأيناه في الصحفات السابقة، فإن لليدين دوراً لا يقل خطورة، بل قد يزيد، لأنهما تستطيعان أن تصلا إلى أجزاء من مناطق الإثارة لا تستطيع الشفتان ان تبلغاها، كما تستطيعان أن تؤديا ما لا تملك الشفتان أداءه، والواقع أن اليدين هما من أهم وسائل الإثارة باللمس وتأثيرهما في أغلب الأحيان مزدوج، إذ يبعث اللذة ويثير الأحاسيس الجنسية لدى اللامس والملموس على السواء. وتزداد حساسية اليد في بطن الكف عنها في ظهره.. والأصابع أشد حساسية من بطن الكف، كما أن حساسية الأصابع تزداد كلما اقتربنا من أطرافها..

واللمس كثيراً ما يكون مصدر شبق وإثارة لدى اللامس أكثر منه لدى الملموس، إذ الأمر يتوقف غلى الحلة النفسية، فإذا كان الملموس غير مستعد ـ من الناحية النفسية ـ أو غير منتبه، فإنه قد يشعر بأثر عكسي، أي أنه قد ينفعل، فيتضايق أو يغضب.. هذا بينما يكون اللامس مستعداً نفسياً ـ بطبيعة إقباله على عمله ـ فيستشعر لذلك لذة، قد تصل في بعض الأحيان إلى درجة الانتصاب بل والقذف، وتلاحظ هذه الظاهرة في الشرق بوجه عام، وفي الأوساط التي يؤدي

فيها منع الاختلاط بين الجنسين، إلى نوع من الحرمان يغري المراهقين على السعي إلى إرضاء ما يعتريهم من شبق، باللمسات.. وقد يتخذ هذا السعي لديهم صفة العادة، وينقلب أحياناً إلى نوع من الشذوذ الجنسي.. وكم من شباب يلجأ إلى زحام أو الأتوبيس ـ مثلاً ـ ليرضي هذا الشذوذ بلمس ذراع سيدة، أو ردفيها!..

على أن المجال لا يتسع أمامنا لبحث هذا الشذوذ، لذلك نعود إلى موضوعنا الأصلي.. فالاستعداد النفسي عامل هام من عوامل الاستجابة لأي نوع من عوامل الإثارة التي تتخلل عملية الملاعبة.. ومع أن التأثر باللمس يشمل سطح الجسم كله، إلا أنه غير موزع عليه بالتساوي، فهو مثلاً في الظهر أقل منه في الجزء الأمامي، وهو في الجزء الأمامي يزداد كلما هبط المرء نحو الصدر، حتى إذا بلغ النهدين، اشتدت الحساسية، كما تشتد عند الأعضاء الجنسية. ومع ذلك. فعندما يكون ثمة استعداد نفسي لدى الزوجة مثلاً، نجد أن لمسات اليدين للظهر أثناء القبلات والعناق ـ سواء كان اللمس بالتحسس أو بالربت ـ تثير الأحاسيس الجنسية إلى درجة كبيرة.

وتتجمع مناطق الحس الجنسي حول فتحات الجسم عامة. والنهدان يعتبران من أشد مناطق الحس الشهواني في الجسم حساسية. وتبلغ حساسيتهما ذروتها عند الحلمتين.. وللإثارة الحسية عن طريق الحلمتين عدة طرق وأساليب.. هناك الضغط الخفيف ببطن الكف، ثم لا يلبث الكف أن يتخذ فوق الحلمة حركة رحوية خفيفة.. وهناك الإثارة باستخدام الأصابع، فتقبض على الحلمة وتروح تجذبها في حركات خفيفة، ناعمة، قد تشتد ـ مع تهيج الحس الشهواني لدى الزوج عن طريق الأصابع ذاتها ـ فتصبح نوعاً من الاعتصار للحلمة..

والواقع أن ثديي المرأة من مناطق الإثارة الحسية التي تحقق استجابة سريعة، طويلة الأمد.. وقد تشترك الشفتان واللسان مع الأصابع، في سبيل إيقاظ أحاسيس الشهوة لدى المرأة ـ على ما ذكرنا من قبل ـ فلا يلبث الثدي أن يمتلىء بالدماء التي تتدفق في عروقه، وإذا ذاك ينتفخ ويتوتر، وتنتصب حلمته.. وسرعان ما تنعكس هذه الحال على العضو التناسلي لدى المرأة، متمثلة في تقلصات تعتري الرحم، إذ أن هناك اتصالاً عصبياً مباشراً بين الثديين والعضو التناسلي..

ولا تقتصر الإثارة بهذه الحركات على الثديين، بل هي مستحبة لدى المرأة في مواضع أخرى من الجسم، لا سيما عند «الوركين»، وباطن الفخذين، والمنطقة المحيطة بحوض المرأة، والعضو التناسلي لديها. . لا سيما إذا كان «البظر» لم يستأصل بالختان. . ويقول «تشيسر» في هذا الصدد:

«إن المرأة عندما تشعر بالرجل الذي تحبه يمس أعضاءها التناسلية أو باطن فخذيها، بينما يلاعبها بتحسّس ثدييها أو تقبيلهما، تشعر بلذة مضاعفة، من جراء هذه الإثارة المزدوجة».

و«الختان» بالأسلوب المشوه الذي كان يجري به إلى أن تنبه إليه الأطباء وبعض دعاة الإصلاح، والذي لا يزال يتبع في بعض الأوساط الخاضعة لسلطان الجهل والتقاليد الخاطئة. هذا الختان يقضي على أهم أعضاء الإثارة الحسية لدى المرأة، وأهم وسائل متعتها واكتمال لذتها في الوقت ذاته، ونعني به «البظر». . فالبظر هو أشد المواطن حساسية لدى الأغلبية العظمى من النساء. على أنه قد يكون من حظ بعض الأزواج عندنا أن «الختان» لم يستأصل «البظر» تماماً، بل ترك منه جزءاً. . ومثل هؤلاء الأزواج ينعمون بقسط من المتعة أكثر من سواهم كما أنهم أقدر على إمتاع نسائهم. ولعل «البظر» بالذات كان عاملاً هاماً في إغراء الكثيرين على التعلق بالأجنبيات وتفضيلهن على المصريات، وربما كانوا في هذا التفضيل لا يفطنون إلى السبب الرئيسي، اللهم إلا فيما يشعرون به من متعة. . أي أنهم كانوا يفضلون الأجنبيات لما كانوا ينالونه من متعة في الاتصال الجنسي بهن، ولما كانوا يلمسونه لديهن من انفعالات حسيّة جنسية ترضي شعورهم، دون أن يفطنوا إلى أن «البظر» بالذات هو السبب!

على أن كثيراً من الأُسر المصرية بدأت تفطن ـ خلال العشرين عاماً الماضية ـ إلى ضرر عملية الختان، بشكلها الجاهلي المعروف، فعدلت عنها. والواقع أن الطريقة التي أشرت إليها في فصل سابق هي أفضل ما يجب أن يتبع للجميع بين فوائد الإبقاء على «البظر» مع تفادي الأضرار المترتبة على بقائه. . وأعني بذلك إزالة الجزء البارز من «البظر»، المرتفع عن سطح الشفرين، ليتساوى معهما فلا يكون عرضة للتهيج من الحركة أو احتكاك الملابس، أو ما إلى ذلك!.

والواقع أن كثيراً من «البرود الجنسي» لدى المرأة الشرقية، قد يرجع أول ما يرجع إلى استئصال «البظر»، وإلى جهل الزوج بوسائل استثارة أحاسيسها الجنسية إلى الدرجة التي تعوض غياب هذا العضو وتجعل من الممكن أن يبلغ الزوجان ذروة اللذة معاً، أو في وقتين متقاربين.

لذلك كان على الزوج الشرقي أن يلم بفنون الإثارة الحسية والملاعبة، وأن يتوصل بها إلى أبعد الحدود، كي يوفظ الأحاسيس الجنسية عند زوجته، ويثيرها إلى أقصى درجات التهيج، حتى يضمن ـ إذا ما شرعا في عملية الجماع ـ أن يبلغا معاً ذروة اللذة في وقت واحد!.

نخلص مما سبق كلها، إلى أن الزوج يستطيع بالفنون السابقة أن يصل بمرحلة الملاعبة إلى أوجها.. وبعد تكرار العناق والاحتضان الشديدين، والقبلات الشهوانية بمختلف أنواعها، والربت على الظهر والفخذين وغيرهما من المناطق، وتحسّسها وتدليكها، والضغط على الثديين ودعكهما وعصرهما، والعبث بالحلمتين.. بعد كل هذا.. تنحدر يد الزوج إلى بطن الزوجة تمسحه وتتحسسه وتعبث بموطن السرّة، ثم تناسب إلى باطن الفخذين، والعانة، في تحسس خفيف، لطيف يزداد سرعة شيئاً فشيئاً، وينتقل بين هذه المناطق، يواليها بالإثارة ولا يسمح لها بأن تبرد أو تفتر.. وهكذا.. حتى إذا بلغ الشبق ذروته، وسرت وقدة التهيج الجنسي كالنار في كل كيان الزوجة، تحين اللحظة المناسبة، عندما ينفرج الفخذان، ويتباعد الشفران الكبيران، وتكون غدة القناة المتصلة بالمهبل (الممرّ أو الدهليز) قد نشطت في إرسال إفرازاتها لترطب الفرج. وهنا قد يحاول الزوج أو يداعب الشفرين الصغيرين وفتحة المهبل وقضيب البظر، ويدلكها بأصبعه تدليكاً خفيفاً، وهو ماضٍ في قبلاته ومناجاته.. على أنه يجب أن لا يطيل في ذلك، حتى لا تضيق الزوجة بالانتظار والترقب وهي أشد ما تكون تهيجاً.. بل إنني شخصياً لا أحبذ تسلل الإصبع إلى هذه المناطق الداخلية، رغم ما يعمد إليه كتاب غربيون عن تحبيذ.. إذ أنني ـ في الواقع ـ أرى في ذلك نبواً عن الذوق، فضلاً عما قد يكون من نبو عن الصحة، إذ أن إصبع الرجل، ربما تكون قد تلوثت بأي وجه من الوجوه، فإذا ولجت تلك المناطق الداخلية، وهي جداً حساسة فقد تؤذيها.

وعلى العموم، إذا ما بلغت المرأة هذا الحد من التهيج، وانسابت الإفرازات المرطبة الملينة، إلى مدخل العضو التناسلي لديها، وتفتح الشفران الكبيران، فقد آن الأوان لبدء المرحلة العملية من الاتصال الجنسي.. مرحلة الإيلاج، والجماع..

وهنا يحسن لفت النظر إلى أن الغدد المهبلية قد تتأخر أحياناً في إفرازاتها، وهنا يكون من الحماقة أن يحاول الرجل الإيلاج عنوة، إذ قد يؤدي هذا إلى إيذاء لعضو المرأة.. بل يحسن استعمال ملينات للتطرية، تعوض غياب تلك الإفرازات، وتمنع حدوث الالتهابات الموضعية.. وقد أجمع الأطباء على أن معظم الملينات الصناعية الشائعة الاستعمال لا سيما «الفازلين» ـ تحدث من المتاعب أكثر مما لها من فوائد، لأنها غير سهلة الذوبان، ولا بد لإزالتها من الغسل والدليك القوي.. بل إن «الفازلين» بالذات، لا يسهل إزالته عن موضعه تماماً بالماء.. وينصح الدكتور «تشيسر» باستخدام المستحضرات النباتية في هذا الصدد، لأنها سهلة الذوبان، والإزالة بالماء.

بل إن «تشيسر» و«فان دي فيلد» يذهبان إلى أبعد من هذا: إذ يقولان إن القبلة التي تطبع على العضو التناسلي للمرأة قد تكون خير علاج، وذلك عن طريق اللعاب. فإن اللعاب ملين طبيعي لا يفضله أي ملين آخر!.. على أنني شخصياً ومعذرة إذا زججت بشخصي مرة أخرى في سياق بحث كهذا ـ لا أحبذ القبلة التي تطبع على العضو التناسلي، إذ أراها مغرية لنوع من الملاعبة ينزلق إليه الكثيرون، وهو استخدام اللسان في هذا الموضع. ومن العجيب حقاً أن يتحدث بعض الكتّاب الغربيين عن هذه العادة كأنها أمر لا بأس منه، في حين أنها يجب أن تعتبر نوعاً من الشذوذ، الشذوذ المستهجن، الذي ينبو عن الذوق، والصحة، والكرامة معاً، فضلاً عما قد تؤدي إليه، إذا كانت الزوجة فتاة ساذجة، مرهفة الشعور، سامية الأفكار. فإن استهجانها واشمئزازها من هذه العادة قد يتسببان في نفورها من العملية الجنسية، وبالتالي في أن تصاب بـ «البرود الجنسي».

* * *

الباب الخامس عشر:

الصراحة على فراش الزوجية... علاج!

التفاهم المتبادل أساس النجاح:

يستنكر بل وينفر بعض الناس من الجنسين من الاستماع إلى الأحاديث الجنسية ويدعى أنها لا تهمه في قليل أو في كثير، مثله في ذلك النعامة التي تدفن رأسها في الرمال، فكل إنسان له قلب وكليتان وكبد وطحال وأمعاء وأعضاء تناسلية. . . والأخيرة لها دور كبير في حياته سواء رغب في ذلك أم لم يرغب، ولن نستطيع قتل الإحساس الجنسي لدى أي إنسان بمجرد الاستنكار، فما الداعي إذن أن ننظر إلى المسألة الجنسية نظرة مزرية، خاصة وأنها اسلوب الطبيعة لبقاء النوع وهي أساس الرابطة الزوجية التي تدوم أو تفشل بسببها.

ومن هنا لا بد من المصارحة الجنسية بين الزوجين، ولا بد من المعرفة الكاملة ببعض النواحي الجنسية خاصة بعد أن أصبحت الاضطرابات الجنسية في حياة الرجل بل والمرأة أيضاً ظاهرة شائعة.

والخجل يطيل الحالة المرضية بل قد يؤخرها وتبدأ في رحلة طويلة من المتاعب والآلام ويمكن توفير كل ذلك بالمصارحة بما يعتريك أو يعتريها من مشاكل جنسية لتتعاونا على حلها: وحتى توفر على نفسك مشاق البحث والتعب فإننا نمهد لك الطريق لتعرف ما هو الضعف الجنسي؟ وما هي أسبابه؟ وما هي أفضل الطرق لتلافيه أو علاجه؟

أصبحت الاضطرابات الجنسية في حياة الرجل ظاهرة شائعة سواء كانت تتصل بالانتصاب أو القذف، وأسباب الضعف الجنسي أو العنة متنوعة منها الأسباب العضوية وتشمل العيوب الخلقية والأمراض الموضعية في العضو وجرى البول.

كما أن التهابات البروستاتا والحويصلة المنوية ومجرى البول الخلقي قد يعطى في أول الأمر زيادة في الرغبة الجنسية ولكنه ينتهي بالعنة، ومن الأسباب العضوية قلة أو اختلاف مستوى الإفراز الهرموني الذكري للخصية.

وهناك العنة التي تنتج من الأمراض العصبية كأمراض النخاع الشوكي والشلل وأمراض المخ والمخيخ، والأمراض التي تسبب ضموراً في الأعصاب تنتج عنها العنة مثل مرض البول السكري.

ومن الأسباب الهامة المشروبات الروحية التي تؤثر على الكبد وتعمل على تليفه أو تؤثر على الأعصاب مما يسبب ضمورها، كما قد تؤثر على امتصاص الأغذية من المعدة والأمعاء ويحدث نتيجة لذلك نقص في التكوين الجسدي.

والنوع الثاني من العنة هو العنة النفسية، وهي من أكثر أنواع العنة انتشاراً، ولها سببان:

الأول: مؤقت ينتج عن الخوف من الأمراض التناسلية أو الحمل أو الخجل أو الارتباك أو الحب الزائد للزوجة أو الرقة الزائدة والخوف من الإيذاء أو الجهل التام بأي ثقافة جنسية.

والسبب الثاني: من العنة النفسية وهو الدائم... الاكتئاب النفسي والقلق النفسي والشذوذ الجنسي وضعف الأعصاب وعدم الثقة بالنفس كالخوف البالغ من الفشل في ليلة الزفاف، كذلك الشعور بالإثم أو الندم نتيجة لمزاولة العادة السرية.

والعامل النفسي له أثر كبير في الضعف الجنسي فالذي يعاني من الضعف الجنسي يشعر بآلام نفسية داخلية ربما سببت له الانطواء... وكثيراً ما يخطىء مثل هذا الشخص عند محاولته تكرار العملية الجنسية في أوقات متقاربة لهفة منه على

تحقيق هدفه وهو الإشباع الجنسي. . . فإذا فشل «وغالباً ما يحدث» تعقدت نفسيته أكثر. .

حقيقة إن الرغبة في الجماع لا تفقد. . لأن الرغبة خلاف القدرة. . . ولكن فشله قد يدفعه إلى الانزعاج وهذا الانزعاج، أو القلق العقلي كافٍ لإحداث الضعف الجنسي، كما أن أقل كلمة تصدر عفواً من الزوجة في هذه الحالة تمس الإحساس الجنسي وقد تكون سبباً في فقد الانتصاب فيخشى هذا الشخص ممارسة الجنس وعندئذٍ تتوتر العلاقة وتظهر المشاكل.

وبالنسبة للسيدات هناك أيضاً نوعان من العنة:

النوع الأول: هو الذي لا يمكن مزاولة العملية الجنسية معه بسبب شذوذ خلقي في غشاء البكارة أو التصاقات في شفرات الفرج أو ضيق في القناة المهبلية أو تقلصات في عضلات المهبل أو أورام به، كما أن هناك التهابات الجهاز التناسلي للمرأة وقد يتسبب عنها ألم غير محتمل أثناء الجماع، مما يؤدي إلى كره المرأة للعملية الجنسية.

أما النوع الثاني: فهو النوع النفسي حيث تكره فيه المرأة الجماع أو لا تتجاوب نفسياً فيه مع زوجها، ويكون ذلك نتيجة للتنشئة والتربية الاجتماعية، ولتخويفها من الجنس أثناء الصغر أو نتيجة لقسوة الأب أو لصدمة عصبية ليلة الزفاف.

ومن هنا نرى أن الصراحة هي السبيل الأول والأخير لمعرفة سبب تلك الحالة، وبالتالي الوصول إلى العلاج المناسب لها. . . بل هي مفتاح السعادة الجنسية والزوجية أيضاً. . .

* * *

الباب السادس عشر:

الرجل والمرأة مختلفان

معلومات يجب أن نعرفها

الرجل يحسن القيادة:

كلّ منا يتوق لأن يقوم بما يتقنه من الأعمال: والرجال يحبون القيادة. وعندما نعلم أن قيادة السيارة ترتبط أيضاً بالقدرة المكانية، لا ندهش كثيراً لهذه الحقيقة. القيادة بالنسبة للمرأة لا تعني غالباً سوى الانتقال من مكان إلى آخر، وفكرها مشغول بأمور أخرى غير القيادة، وهي تصغي إلى الموسيقى أو تتحدث على الهاتف.

أما بالنسبة للرجل، فالقيادة لعبة، يرغب في أن يجمع فيها نقاطاً. وهو يجد متعة كبيرة في استخدام عقله لحل مسائل المسافة والسرعة والانعطافات وتقاطع الطرق الذي عليه أن يجتازه... فيا لسعادته!

حاولوا أن تمرّوا بالسيارة في ساحة الإيتوال في «باريس» مع عشرة رجال مختلفين. وفي كل مرّة ستسمعون تعليقات مختلفة عن الطريقة الفضلى للوصول إلى النُصب... فمنهم من يقترح التوغّل في الشوارع للوصول إلى الساحة ومنهم من ينصح بالبقاء على مقربة من النصب من دون محاولة الاقتراب كثيراً.

أما المرأة فتمرّ في ساحة الإيتوال وهي تتبرّج... وهي بالطبع تجد صعوبة في أن تفهم سبب استمتاع الرجل. ولكنها في الوقت عينه لا تستطيع البقاء صامتة

ثابتة عندما تجلس قربه وهو يقود. فهي تتذمر وتوجّه له ملاحظات ناقدة فتقول: «لم تُسرع هكذا؟» «كدت تصدم السيارة التي مررت بجانبها»، «اجتزت إشارة المرور الحمراء».

لا تكفّ عن الانتقاد في حين أنها بكل بساطة، غير قادرة على الحكم، فهي لا تتمتع بأي من قدرات الرجال على تحديد موقع الأشياء في المكان، وهي بالتالي لا تستطيع أن تقدّر المخاطر مثله، تلك المخاطر التي يبرع هو الرجل في ركوبها.

ولكن ماذا يحصل لو كان الرجل يجلس قرب امرأة وهي تقود؟ لن يكون أكثر تسامحاً منها. يدّعي عدد كبير من الرجال أنهم يستطيعون رؤية سيارة زوجاتهم المركونة في الشارع من نظرة واحدة، لأنها بكل بساطة مركونة بطريقة سيئة! لكنه ادعاء سخيف، فلو كان صحيحاً لرأينا نصف السيارات مركونة بشكل سيء، نظراً لعدد النساء اللواتي يقدن السيارات... واستناداً إلى ما قلناه، ينبغي الاعتراف بأن النساء يجدن صعوبة أكثر من الرجال في التصويب بنجاح.

لكن الذنب ليس ذنبهن: فكيف يستطيع الإنسان غير المزود بقدرة ولو بسيطة على رؤية الأشياء بكافة أبعادها، أن يمرّ بين سيارتين بشكل مستقيم؟!

حين تشعر المرأة بالضيق تحتاج أن تتكلم عن سبب ضيقها:

أسوأ ما في المواقف المزعجة، أنها لا تحتاج سوى القليل من الجهد ليتبدد التوتر المهيمن عليها. لكنه، أي الرجل، لا يعرف كيف يبذل جهداً لهذه الغاية، والأمر سيّان بالنسبة لها.

تسألون كيف؟

يكفي أن يجعلها تعلم أنه يصغي إلى ما تقوله، ويفهمه... يكفي أن يبدي ردّة فعل، أن يتصرّف؛ أن يقول لمرة واحدة: «أعرف أني أخطأت. إنها غلطتي؛ لكن لحسن الحظ انتهت الأمور على خير. ولد الولد بصحة جيدة، وكل شيء على ما يرام الآن». ويكفي أن تجيبه هي أيضاً: «أعرف أنني بالغت قليلاً». هكذا تنتهي المشكلة، لأن كل ما يجب أن يُقال قد قيل.

هل تُمحى الذكرى المؤلمة بهذا الشكل نهائياً؟

نعم، نهائياً.

ولماذا؟

لأن ذاكرة المرأة عاطفية، وهي تذكر كل ما يمرّ، ليس من أحداث فحسب، بل ما يرافق هذه الأخيرة من انفعالات.

وعندما تذكر المرأة حدثاً مؤلماً، تتألم مرة أخرى. والسبيل الوحيد للتخلص من هذه الذكرى هو أن تتكلم عن المسألة، بعمق وتعمق. فما لم تتكلم عنها، تبقى عالقة في ذاكرتها «تضغط على قلبها» كما يقال. ما لم تتكلم عن أدنى تفاصيل القضية، لن تستطيع التخلص من ذكراها. ينبغي إذاً إفراغ القيح من الجرح لكي يندمل.

المرأة تحلّ مشاكلها حين تتكلم عنها:

تتسلح المرأة بآلية موثوق بها لحلّ مشاكلها: الكلام. الحديث عن المشكلة يساعدها على وضع عنوان لها وتعريفها والتخلّص منها نهائياً. تماماً كما نفعل عندما نريد التخلّص من معلومات لا حاجة لنا بها في حاسوبنا.

المرأة تفرغ الضغط النفسي الذي تعاني منه بواسطة الكلام. فعندما تقع ضحية موقف صعب، تتحرك لديها ملكة الكلام أكثر من أي ملكة أخرى. فما أغرب هذه الحقيقة! تروح تتكلّم وتتكلّم كوعاء يفيض بما فيه. ومتى بدأت، عبثاً تحاولون لفت انتباهها إلى أنها تخلط الأمور وتخطىء في تحديد الأولويات.

الكلام بالنسبة لها جسر تمدّه للوصول إلى الآخر. وهو حقاً يجدي نفعاً في المواقف العصيبة. عندما تسوء أحوال المرأة تحتاج الآخرين والصِلات التي تربطها بهم، وهي تمسك بطرف خيط الحلّ بفضل تلك العلاقة التي تربطها بالآخر.

لا تعتبر المرأة الكلام عن مشاكلها تصرفاً غير لائق، بل مرحلة تجتازها لتدخل مع الآخر في علاقة حميمة. حتى أنها تقيس مدى متانة صداقاتها بحسب

طبيعة المشاكل التي تخبرها لهذا الشخص أو ذاك وعمق الكلام الذي يدور بينهما.

ولا ننس أن المرأة تستطيع أن تفعل أشياء عدة في وقت واحد: عندما تتكلم لا شيء يمنعها من التفكير. وهي لا تحرم نفسها من الكلام والتفكير في آنٍ معاً، لا لشيء، إلا لتنظيم أفكارها في الوقت العصيب. إذا كانت برفقتها امرأة، تعرف هذه الأخيرة ما ينبغي أن تفعله، وهو أن تصغي إليها بانتباه وتعاطف.

الرجل يحلّ مشاكله بصمت:

تعمل قدرة الرجل على رؤية الأشياء بأبعادها كافة، بشكل مفرط عندما يخضع لضغط نفسي ما. وهو يستخدم هذه القدرة ويستنزفها بحثاً عن حلول لمشاكله. فلا حاجة به إذاً للكلام، لا ليعرض المشكلة ولا ليجد لها حلاً.

وهو يستطيع التفكير من دون كلام. بل على العكس تماماً، فالمعروف أن الرجل لا يستطيع استخدام أكثر من وظيفة دماغية واحدة في آنٍ واحد، لذا نراه يتخلّى في الأوقات العصيبة عمّا لا يحتاجه ميدانياً لبلوغ الهدف المنشود.

إنه يعتمد على التركيز وتوجيه الأفكار نحو المشكلة، وينغلق على نفسه ليجد في قراراتها الحلول التي تساعده على التخلّص من الضغط الذي يتعرض له. ولا داعي طبعاً لأن نكرر على مسامعكم حكاية الصيّاد التائه في وسط غابة نائية تعج بالمخاطر، ويواجه حيواناً ضخماً يستعد للانقضاض عليه؛ لكن هذه القصة لن تنفع في هذا السياق فحسب... بل تشرح قضيتنا هذه بشكل مناسب.

ما دمنا قد أتينا على ذكرها، دعونا نتصوّر في ظرف كهذا يعود تاريخه إلى الماضي السحيق، أن امرأة تدخل في المشهد وتعرض المساعدة على رجلها ساكن الكهف. لا شك أنه سيردّها على أعقابها، والأرجح أن يستخدم لهذه الغاية كلاماً جارحاً. وفي أيامنا هذه، لم يتغير شيء بعد. متى راح الرجل يفكر بأفضل سبيل لحل مشكلته، لا يطلب إلا أن يُترك بسلام. تخيلوه يضع على جبينه لافتة كُتب عليها «عدم الإزعاج»، ولتتنحَّ الزوجة والأولاد والزملاء من طريقه بحذر شديد. وهو يتوقع أن يتقدم منه أحدهم ليمدّ له يد المساعدة إن هو ظلّ مع الناس

ووسطهم، ما يدفعه إلى الهرب، إلى عزل نفسه. يحبس نفسه في نفسه، ويوصد عليه باب غرفته.

لم لا يحتاج إلى العون الذي تقدّمه له بسخاء زوجته أو ولده أو زميله؟ تذكروا أن الرجل لا يحتاج أبداً مساعدة أحد، ومشاكله يحلّها بنفسه، والكلام عنها يعني أنه يعترف بمعاناته منها والقبول بأن يكشف ضعفه أمام الناس.

* * *

الباب السابع عشر:
ما تحبه النساء في الرجال
هل أنت مستعد للزواج؟

أربعون سؤالاً يساعدونك على الإجابة:

«كل ما في الأمر أنهما لم يكونا مستعدين للزواج بعد».

هذه العبارة كثيراً ما تُطرح لتفسير إقدام زوجين على الطلاق. ويشير هذا التفسير في جوهره، إلى القيمة والأهمية التي يعطيها أحد الزوجين أو كلاهما لكونه متزوجاً. قد يستطيع الزواج أن يحتمل المعضلات المالية أو الجنسية، إلا أنه لا يستطيع السير في طريق النجاح إذا كان بين الزوجين من لا يعطى العلاقة الزوجية مدلولها.

هل تفضل أسلوباً حياتياً ثابتاً يمكن التكهن بمجرياته، أم أنك تفضل التنوع والتغيير؟ هل تقوم أفضلياتك على الرفقة أم على الاستقلالية؟ باستطاعة طريقة تقييمك لهذه الأمور أن تلعب دوراً رئيسياً في التأثير على قرارات إقدامك على الزواج. وباستطاعة الاختبار التالي الذي أعدّه عدد من الخبراء أن يساعدك على اتخاذ قرار حول ما إذا كان زواجك في هذا الوقت من حياتك هو التصرف السليم المناسب.

عبر عن ردود فعلك تجاه الأقوال التالية بكل ما تستطيعه من صدق

وإخلاص. كل نبذة تحتوي على قولين (أ) و(ب)، عليك أن تشير إلى ما يعكس رأيك الشخصي وما تفضله منهما، وذلك بوضع علامة × أمام الخط (أ) أو (ب) المعنيين:

١ ـ (أ) لن أشعر بالحياة إلا إذا كنت متزوجاً.

(ب) أعطني الحرية أو أعطني الموت.

٢ ـ (أ) ما «أفضل القيام به من الأمور» هي تلك التي تعتبر أشياء نموذجية لدى الأشخاص المتزوجين.

(ب) هواياتي واهتماماتي هي هوايات واهتمامات شخص عازب.

٣ ـ (أ) كَوْني متزوجاً يستطيع إعطائي مزيداً من الطمأنينة التي أريدها.

(ب) كوني عازباً ربما يستطيع أن يوفر لي مزيداً من الفرص الوظيفية التي أريدها.

٤ ـ (أ) أحب أن أقضي إجازتي في مكان ما مع زوجتي دون وجود آخرين.

(ب) أحب أن أقضي إجازتي مع أشخاص مختلفين في الأوقات المختلفة.

٥ ـ (أ) يعني الزواج أن تكون مكتفياً جنسياً.

(ب) تعني العزوبية أن تكون مكتفياً جنسياً.

٦ ـ (أ) أفضل طمأنينة واستقرار الحياة الزوجية.

(ب) أفضل الاعتماد على الذات وعنصر المغامرة اللذين تؤمّنهما العزوبية.

٧ ـ (أ) أريد الحصول على الجنس والعواطف الحميمة من شخص واحد يعوّل عليه.

(ب) أريد عدداً متنوعاً من الحبيبات.

٨ ـ (أ) للزواج قيمة كبيرة يبالغ الناس في تجاهلها.

(ب) يبالغ الناس بالقيمة التي يعطونها للزواج.

٩ ـ (أ) أنا مستعد للعمل على توفير السعادة لشريكة حياتي.

(ب) لا أريد أن أكون مسؤولاً عن سعادة شريك حياتي.

١٠ ـ (أ) الحياة الزوجية أسلم أخلاقياً.

(ب) أريد ممارسة الأمور حينما أريد دونما قيود عائلية.

١١ ـ (أ) أنا مستعد لمشاركة الزوج حياتي ومدخولي.

(ب) أنا مستعد للمشاركة بالمتع والمسرات. ولكن دون جدية بالغة.

١٢ ـ (أ) أؤمن أن الزواج ضروري للناس.

(ب) أظن أن الناس سيكونون سعداء أكثر وهم عُزَّاب.

١٣ ـ (أ) يأتي الجنس أفضل مع الزوجة وحدها فقط.

(ب) الجنس أثمن من أن نحصره بشخص واحد.

١٤ ـ (أ) باستطاعة مستقبلي المهني أن يفيد من كوني متزوجاً.

(ب) تستفيد خطتي الوظيفية من كوني عازباً.

١٥ ـ (أ) أفضل لغالبية أصدقائي أن يكونوا متزوجين.

(ب) أفضل لغالبية أصدقائي أن يكونوا عزاباً.

١٦ ـ (أ) باستطاعة الزواج أن يكون تجربة جميلة.

(ب) باستطاعة الزواج أن يكون شركاً أقع فيه.

١٧ ـ (أ) أريد معرفة مَنْ هي التي سأثابر على النوم معها طيلة البقية الباقية من حياتي.

(ب) لا أريد أن أكون على معرفة بمن سأنام معها طيلة البقية الباقية من حياتي.

١٨ ـ (أ) الأذكياء من الناس يقدمون على الزواج في هذه الأيام.

(ب) الأذكياء من الناس عزاب في هــذه الأيــام وهم المستفيــدون من ذلك.

١٩ ـ (أ) متع الزواج رائعة.

(ب) مخاطر الزواج السيء تؤدّي إلى أكثر من مجرد القضاء على كل المتع.

٢٠ ـ (أ) يسير «الحب» و«الزواج» جنباً إلى جنب.

(ب) يسير «الحب» و«الاستقلالية» جنباً إلى جنب.

٢١ ـ (أ) لا بأس عندي أن نتشارك المصاريف وحساب البنك.

(ب) إنني أكثر استقلالية ولا تروق لي إطلاقاً فكرة المشاركة في مالي مع زوجة.

٢٢ ـ (أ) أريد تكريس كل طاقة لي على الحب في علاقة دائمة.

(ب) لا تسعدني علاقة حب مقصورة على امرأة واحدة.

٢٣ ـ (أ) الفوائد الاقتصادية لكوني متزوجاً لها أهميتها بالنسبة إلي.

(ب) أحب فكرة عزوبيتي بحيث أستطيع صرف مالي حسبما أريد.

٢٤ ـ (أ) أن أكون متزوجاً له أهميته من وجهتي النظر الأخلاقية والدينية.

(ب) لا أظن أن للأخلاق والدين علاقة بالأوضاع الزوجية.

٢٥ ـ (أ) ممارسة الجنس مع الزوجة هي أفضل بكل تأكيد.

(ب) للفرص الجنسية المتعددة التي توفرها العزوبية فائدة عظيمة.

٢٦ ـ (أ) حظي الأكبر بالنمو الذاتي يأتي من خلال الزواج.

(ب) حظي الأكبر بالنمو الذاتي يأتي من خلال الاستقلالية.

٢٧ ـ (أ) أفضل مشاركة مخاطر الحياة مع زوجة.

(ب) عزلتي هي أكثر أهمية بالنسبة لي من أهمية كوني متزوجاً.

٢٨ ـ (أ) أريد من الزواج علاقة يمكن الاعتماد عليها وتستمر طيلة الحياة.

(ب) أفضل العيش بحرية وسهولة وعزوبية.

٢٩ ـ (أ) سوف أكون مستعداً لإدخال تغييرات رئيسية على حياتي، كالانتقال إلى بلد آخر، إذا اقتضى زواجي ذلك.

(ب) لست مستعداً للانتقال إلى أي مكان أو القبول بأية تغييرات تطرأ على حياتي بسبب الزواج.

٣٠ ـ (أ) الزواج علاقة مقدسة.

(ب) كثيراً ما يكون الزواج هو الجحيم بعينه.

٣١ ـ (أ) تسلياتي قائمة على اهتمامات ونشاطات عائلية.

(ب) تسلياتي هي من النوع المقصور على العزاب.

٣٢ ـ (أ) ستروق لي الطمأنينة التي يؤمنها الزواج.

(ب) أفضل الحرية التي تؤمنها العزوبية.

٣٣ ـ (أ) كم سأحب أن أرزق بأطفال.

(ب) لا أريد أن أتحمل مسؤولية عائلة.

٣٤ (أ) الزواج يخفف ضريبة الدخل، ويقدم فوائد مالية أخرى.

(ب) أفضل صرف مالي حسبما أريد.

٣٥ ـ (أ) أفضل خوض الجنس وتبادل العواطف مع زوجتي طيلة الحياة.

(ب) أفضل علاقات غرامية مع نساء متعددات.

٣٦ ـ (أ) أفضل الرفقة الثابتة التي يقدمها الزواج.

(ب) أفضل متعة الرفقة مع حبيبات متعددات.

٣٧ ـ (أ) أتمتع بقضاء وقت الفراغ مع زوجتي.

(ب) أفضل قضاء وقت فراغي حسبما أريد.

٣٨ ـ (أ) إذا كان عليّ الاختيار بين التقدم الوظيفي والزواج، سأختار الزواج.

(ب) إذا كان عليّ الاختيار بين التقدم الوظيفي والزواج سأختار الوظيفة.

٣٩ ـ (أ) باستطاعة المتزوجين أن يعتمدوا على الاكتفاء الجنسي الذي يحصلون عليه في شريك موثوق.

(ب) يستطيع أنصار العزوبية أن يحصلوا على حبيبات من مصادر لا تنضب.

٤٠ ـ (أ) يقتضي الزواج القبول بحلول وسط في قضايا رئيسية، وأنا مستعد لهذا بحلول.

(ب) يقتضي الزواج قبولاً بحلول وسط في قضايا رئيسية، وأنا لست مستعداً لحلول لها.

* * *

من أسعد زوجين؟

قد تفاجأون بما تأمن به هذه الطبيعة النفسية والمعالجة الجنسانية بغير العقاقير والجراحة:

تقول بتوكيد: إن الزوجين اللذين يحتفظان بسعادتهما هما اللذان اشتهيا القربى من أول نظرة ولازمهما اشتهاؤهما!

سنون مرت بزواجهما، سنون كثيرة ولكنهما ما انفكّا يتصرفان كزوجين في شهر العسل. وهما فيما يبدو عليهما وفي تعاملهما أعظم تقارباً، وأكثر اندماجاً. إنسانان ذكر وأنثى اتحدا وتعاهدا وكان الوفاء ديدنهما طوال سنين، وكانت السعادة ترفرف بجناحيها البيضاوين فوق هامتيهما. هذان العاشقان زوجان، وبحق ندعوهما عاشقين... فما السر؟ ما سرّهما؟ أنت تتساءلين، وأنت تتساءل، والطبيبة هيلين كابلان المعروفة بعمق تفكيرها وسلامة تنظيرها تتساءل هي الأخرى. سنون تصرمت والعلاقة حميمة مصفّاة منقّاة. وشاءت الطبيبة أن تشارك القراء في آرائها، وما استقته من معلومات بالغة الأهمية.

أي نوع من الزوجين هما القادران على نفخ الروح في حبهما رغم انقضاء ٢٠ عاماً على زواجهما، وأكثر من عشرين؟

ليس عندهما ولا عنهما شيء فريد عجيب. كثيرون منا يذوي حبهما في مرحلة ما من مراحل الزواج. نواجه الصعاب فيما نسعى إليه من استبقاء مشاعر الاشتهاء مشتعلة. على وجه عام تذبل الرغبة الجنسية بعد سنين معدودة، ليحتل مكانها مشاعر لا تخلو من فتور، ولكن الميول تبقى، والمحبة تبقى ـ وهذا شيء جميل، ولكن يختلف. أما هذان الفريدان العجيبان يستمران في الشعور بأنهما وقعا في شرك الحب في الأمس القريب... يضيق ذرعهما بالفراق. ولا يذهب هو

جميع هذه الإفرازات تدل على تحرّك الرغبة الجنسية وهي تهيّىء المهبل لاستقبال القضيب. كذلك فإن هذه الإفرازات توجد تحت السيطرة المباشرة لهورمون الاستروجين المبيضي. أي انخفاض في نسبة هذا الهورمون لسبب نفسي أو مادي، ينعكس على رطوبة المهبل.

الأسباب المادية لجفاف المهبل:

الأسباب المادية كثيرة، وفي هذه الحال يكون الجفاف عابراً وهو يحصل عادةً:

- بعد الولادة.
- في أوقات معينة من الدورة الشهرية.
- نتيجة استعمال حبوب لمنع الحمل ذات نسبة عالية من البروجسترون.
- نتيجة إرهاق جسدي عام.
- بعد إفراط في الممارسة الجنسية.
- نتيجة استعمال مواد مطهرة في عمق المهبل مما يؤدي إلى اختلال في تركيب السائل المهبلي.
- في سن اليأس. وفي هذه الحال يكون الجفاف دائماً نتيجة توقف نشاط المبيض.

الأسباب النفسية لجفاف المهبل:

ينجم الجفاف المهبلي في هذه الحالة عن عوامل مختلفة مثل:

- غياب الرغبة الجنسية.
- الخوف من العملية الجنسية بحد ذاتها.
- ضعف الثقة بالنفس.

ـ وجود مشكلات عاطفية.

إن جميع حالات الجفاف المهبلي قابلة للعلاج بسهولة، لذلك يجب عدم التردد في مراجعة الطبيب. إن الخوف من إيلاج صعب ومؤلم يزيد من جفاف المهبل، وينجم عن ذلك نوع من الحصر النفسي ينبغي إزالته بسرعة.

إذا لم يكن الجفاف المهبلي ناتجاً عن استعمال السدادات المانعة لسيلان الحيض أو عن إفراط في الممارسة الجنسية، باستطاعة الطبيب تفحص الوضع وتحديد السبب الحقيقي. فإذا كان السبب عائداً إلى حبوب منع الحمل المستعملة يمكنه وصف حبوب أخرى ذات نسبة عالية من الاستروجين، أما إذا كان السبب عائداً إلى اليأس فبإمكانه مباشرة علاج هورموني استبدالي.

هناك عدة أنواع من المراهم والسوائل يمكنها التعويض عن نقص الرطوبة في المهبل، وهي متوافرة في الصيدليات وتباع من دون وصفة طبية.

* * *

الباب الثاني والعشرون:
الحياة الجنسية للعروس

ليست العلاقة الجنسية الأولى تجربة سهلة بالنسبة للعروس. هذه العلاقة تكون بالدرجة الأولى نتيجة حب تجاه زوجها. هي لحظة مشتهاة ومخيفة في الوقت عينه حيث تعلم الفتاة أنها ستصير امرأة. هذه العلاقة الأولى هي التي تجعلها متأكدة من كونها امرأة وهي التي ستشكل المعبر نحو حياة النضج.

العلاقة الأولى بالنسبة للعروس هي لحظة انفعال شديد حتى لو حالت المخاوف والمحاذير من بلوغها المتعة الجنسية الكاملة.

هل طبيعي أن يترطب المهبل نتيجة المغازلة؟

هذا شيء طبيعي جداً. فتحت تأثير الرغبة والإثارة الجنسية تفرز جوانب المهبل سائلاً يرطّبه ويشحّمه بهدف استقبال القضيب. يحدث هذا الأمر بطريقة ميكانيكية مستقلة عن الإرادة.

هل تشعر الفتاة بالمتعة في أول علاقة جنسية؟

تكون المتعة في هذه الحالة مخفَّفة جداً، فمقابل المتعة الناجمة عن الإثارة الجنسية هناك الخوف من الإيلاج الأول. هناك انفعال شديد وأحاسيس جديدة

تماماً تخلق متعة خاصة في تلك اللحظة وهي متعة تختلف عن تلك التي تشعر بها المرأة المجرِّبة.

الواقع أن العلاقة الجنسية الأولى غالباً ما تكون محبطة للفتاة إذا كان الزوج شاباً من عمرها، فعدم خبرته الجنسية وجهله بالمرأة على الصعيدين الجسدي والنفسي وتسرُّعه وضعف سيطرته على نفسه، كل ذلك من شأنه أن يجعل التجربة الأولى غير بديعة.

ولكن هذه التجربة الأولى الفاشلة لا تترك أثراً سيئاً إذا كانت صادرة عن شعور بالحب، وهذه هي النقطة الأساسية في الموضوع. فالاتصال الأول يجب أن يكون اتصال الحب لا اتصال الجنس. إذا حصلت هذه التجربة تحت تأثيرِ ضغط معين، فإنها تكون تجربة غير سعيدة لأنها لا تجلب المتعة ولا الاكتفاء المتوقَّع.

ليست التجربة الأولى شيئاً تافهاً أو عادياً، لذلك يجب التفكير فيها مسبقاً من أجل إيقاظ الرغبة. بمقدار ما تكون الرغبة شديدة بمقدار ما تكون المتعة قوية.

يجب ألا يكون الاستسلام فورياً ودفعة واحدة، بل يجب الإفساح في المجال أمام اشتداد الرغبة وفي هذه المرحلة من اليقظة الجنسية يجب أن تترك الفتاة نفسها لمداعبات الزوج، وليكتشف الزوجان معاً جسديهما والأحاسيس التي يمكن أن يقدمها الجسد. إن التدرُّج في المداعبات والإثارة ينقل العروس الشابة بشكل طبيعي نحو وضعية المرأة.

ما هي العذرية؟

العذراء هي الفتاة التي لم يخترقها رجل. يكون غشاء البكارة في هذه الحال سليماً. يمكن أن تكون الفتاة عذراء رغم وجود تمطط أو تمزق في غشاء البكارة، وهذه هي حال بعض الفتيات اللواتي يمارسن بكثرة الألعاب الرياضية أو يضعن بانتظام السدادات المهبلية المانعة لسيلان دم الحيض.

ما هو فَضُّ البكارة؟

هو فقدان العذرية ويحدث عند تمزق غشاء البكارة أو تمطُّطه.

إن فقدان العذرية ليس مؤلماً إذا كان الزوج لطيفاً وغير متسرع، فيحرص على إثارة العروس من خلال المداعبات ويهيئها لفقدان العذرية بإدخال إصبعه بلطف في المهبل. بمقدار ما تقوى رغبة الفتاة بمقدار ما يضعف إحساسها بالألم. بعد الإيلاج الأول يمكن أن تشعر الفتاة بشيء من الألم لعدة أيام، ولكن الأمر يصبح أفضل كثيراً في المرات اللاحقة.

هل يحدث نزف بالضرورة عند فضّ البكارة؟

ليس بالضرورة حدوث نزف دموي عند فضّ البكارة. فإذا كانت فتحة الغشاء قد توسعت بسبب مزاولة الألعاب الرياضية أو بسبب استعمال السدادات المهبلية أثناء الحيض فإن إيلاج القضيب بهدوء من شأنه توسيع الفتحة نهائياً من دون عملية تمزيق.

كذلك فإن إدخال الإصبع في المهبل أثناء المداعبات الجنسية ولمرات متتالية قبل الإيلاج يمكِّن من تجنب النزف بشكل عام.

إذا كانت فتحة غشاء البكارة ضيقة فإن دخول القضيب يحدث فيها تمزقاً خفيفاً فيحدث بعض النزف الذي لا يلبث أن يتوقف بعد دقائق. النزف الشديد يعتبر حالة استثنائية، وفي هذه الحالة يجب الضغط على مدخل المهبل بواسطة فوطة لوقف النزف.

هل تؤدي سدادات المهبل إلى تمزق غشاء البكارة؟

ـ الاستعمال المستمر لهذه السدادات يؤدي إلى توسيع فتحة غشاء البكارة.

والرياضة؟

ـ إن الرقص وركوب الخيل وكذلك كل الألعاب التي تستوجب الركض والقفز يمكن أن تؤدي إلى تمزق غشاء البكارة.

* * *

الحياة الجنسية بعد الخمسين

تشهد المرأة في سن الأربعين قمة تفتحها الجنسي. ففي هذه السن تكون المرأة قد تعرفت جيداً إلى جسدها واختبرت ما يمنحها المتعة ولا تعود تخجل من التعبير عن رغباتها. لذلك يعتبر دورها في هذه المرحلة أساسياً في جعل حياتها الجنسية مع الزوج ممتعة ومزدهرة. فالرجل في هذه السن غالباً ما يشعر بفتور جنسي نتيجة المشاغل المهنية الكثيرة.

وفي سن الأربعين لا يجوز أن تبقى المرأة سلبية تنتظر مبادرة زوجها كما كانا لأمر في سن العشرين. عليها أن لا تتردد في المبادرة لإثارة زوجها جنسياً.

وفي هذه المرحلة أيضاً تحل الخبرة وحسن التصرّف لدى الرجل مكان الاندفاع الفحولي، فيما تكون المرأة في ذروة تفتحها الجنسي. لذلك تحتل فنون الممارسة مكاناً أساسياً في العملية الجنسية.

سن الخمسين لا تعني أبداً نهاية العلاقة الجنسية. تبقى الاندفاعات الجنسية نشطة، وكذلك تبقى الحاجة شديدة إلى المداعبات.

ما هي حال الرغبة الجنسية بعد سن اليأس؟

لئن كانت الرغبة الجنسية تتراجع مع تقدم السن فإن حياة المرأة الأنثوية لا تتوقف بعد سن اليأس.

صحيح أن الطاقة الشهوانية تضعف نتيجة توقف الإفرازات الهورمونية، ولكن العادات الجنسية والمناخ النفسي والعاطفي تسيطر في هذه المرحلة. فالمرأة التي تكون قد أمضت حياة جنسية جيدة تحتفظ برغباتها بعد سن اليأس بما لا يقلّ عن السابق.

الأمراض المنتقلة بالعدوى الجنسية

أصبحت الأمراض المنتقلة بالعدوى الجنسية واسعة الانتشار في عصرنا الحاضر بين النساء والرجال على السواء. وهذه الأمراض هي المسؤولة في كثير من الأحيان عن حالات العقم.

ما أسباب انتشار الأمراض المنتقلة بالعدوى الجنسية؟

- بدء النشاط الجنسي في سن مبكرة.
- ممارسة علاقات جنسية عابرة وتبديل الشريك بشكل مستمر.
- وقاية صحية غير كافية.
- بعض العادات الجنسية، مثل العلاقات الجنسية غير التناسلية التي تشجّع تكاثر الجراثيم.
- إدمان المخدرات.

يتزايد انتشار هذه الأمراض كلما كانت الاضطرابات الناجمة عنها غير مرئية أو محسوسة مباشرة، فيبقى وجود المرض مجهولاً لفترة طويلة. بعض الأمراض تظل في البداية مجهولة مع أنها تكون معديّة.

ما هي علامات المرض المنتقل بالعدوى الجنسية؟

في حال الالتهاب غير الحاد، يمكن ملاحظة العلامات التالية:

- سيلان مهبلي أكثر من المعتاد، له رائحة قوية ولون مختلف.

- حساسية تسبب حكاكاً في المهبل والفرج.

- إحساس بحريق في البول مع تزايد الرغبة في التبوُّل.

- الإحساس بألم أثناء الممارسة الجنسية.

- انتفاخ الغدد اللمفاوية الموجودة في عقدة الفخذ.

- ظهور تقرُّحات وبثور على الأعضاء التناسلية.

في حال الالتهاب الحاد، يمكن ملاحظة العلامات التالية:

- آلام في أسفل البطن أو في الخاصرتين يمكن أن يرافقها ارتفاع الحرارة.

- حدوث نزيف خارج وقت الحيض.

هذه هي علامات التهاب بطانة الرحم والقنوات.

كيف نتصرف عند اكتشاف المرض؟

مع ظهور العلامات الأولى (سيلان مهبلي ذو رائحة أو ألم أثناء العلاقة الجنسية) على المرأة اتخاذ الإجراءات التالية:

- الامتناع عن أي ممارسة جنسية.

- تنبيه الزوج لتفادي انتقال المرض. لم تعد الأمراض الجنسية مخجلة وإنما أصبح يُنظر إليها كسائر الأمراض، لذلك يجب الكشف عنها كي يُصار إلى علاجها سريعاً.

- مراجعة الطبيب النسائي بسرعة كي يعيّن الاختبارات والفحوص اللازمة لتحديد نوع الجرثومة والعلاج المناسب. يجب أن يشمل العلاج الزوجة والزوج معاً.

- اتباع العلاج بدقة. كما يجب متابعة العلاج إلى النهاية حتى لو اختفت الأعراض.

باستثناء مرض السيدا فإن علاج الأمراض المنتقلة بالعدوى الجنسية يعتبر بسيطاً وهيناً. والعلاج سريع النتائج إذا بدأ مع ظهور العلامات واستمرار المدة المطلوبة.

كيف نؤمن الوقاية من الأمراض الجنسية المعدية؟

نؤمن ذلك من خلال:

- تجنُّب العلاقات الجنسية خارج الزواج.

- الحذر من الزوج المعروف بمغامراته الجنسية.

- تكييف السلوك الجنسي مع نمط الحياة. فإن الواقي الذكري يعتبر أكثر الوسائل أماناً ضد انتقال الأمراض جنسياً وخصوصاً مرض السيدا.

- اتباع العناية الصحية الدائمة. فالتنظيف اليومي لمنطقة الفرج ضروري، كذلك من الضروري التنظيف قبل وبعد الممارسة الجنسية.

- تجنُّب العلاقة الجنسية غير التناسلية التي تساهم في انتقال جراثيم الأمعاء إلى المهبل.

* * *

الباب الثالث والعشرون:

البوابة الذهبية للثقافة الجنسية

مشاكلك الحساسة واسئلتك الحرجة

سؤال: ما هي سبب مشاكسات الزوجة؟

جواب: أسباب مشاكسة الزوجة عديدة نذكر أهمها: عدم قيام الزوج بواجبه الجنسي من مداعبة وغيرها، وتحضرني بهذه المناسبة النكتة الطريفة التالية:

شعر رجل بمشاكسة زوجته وإهمالها واجباتها المنزلية، فكتب بطاقة بالحكمة التالية وعلقها في المطبخ على مشهد من زوجاته: «**أتقن عملك تنل أملك**» فأخذت الزوجة هذه البطاقة وعلقتها على سرير النوم.

سؤال: بماذا تنصح المتزوجين حديثاً؟

جواب: أوجز النصائح للمتزوجين حديثاً على النحو التالي:

١ ـ المرء لا يولد عاشقاً، ولكن عليه أن يتعلم فن الحب وهذا يتطلب وقتاً ما.

٢ ـ لا تعتقد بأن زواجك فاشل لأن احتياجاتك الجنسية لا تتوافق مع احتياجات الطرف الآخر في شهر العسل والسنة الأولى من الزواج، فحتى أساتذة الحب المحنكين يحتاجون إلى وقت كافٍ للوصول إلى هذا التوافق الجنسي.

٣ ـ **للحصول على الحب**: يجب على المرء أن يعطيه فإن الحب يولد

في رحلة عمل بعيدة إلا معها. إنه بكل بساطة يفضّل مصاحبتها. وهي تسعد متى لمسها بعد مرور أربعين سنة. أول ثنائي قابلت مضى على زواجهما ستون عاماً، هو في الخامسة والثمانين وهي في الواحدة والثمانين، وتُقْتُ إلى معرفة الحقيقة عن علاقتهما الجنسية، لأنهما معمَّران جليلان مبجلان. حدثتني نفسي بطرح السؤال عليهما برقة ودماثة. لهذا سألت المرأة في خلوة: «كيف تبدلت حياتكما الجنسية على مرّ السنين؟» فأجابت: «بعد تركيب ضابط الخطى ومنظمها في جسمه اضطررنا إلى اختصار عدد المطارحات، واكتفينا بوقعة واحدة في نهاية كل أسبوع». إن هذا النوع من الجاذب الجنسي الذي يستحدي السنين هو ظاهرة قلّما نراها في المتزوجين.

إن ندر وجود هذين الزوجين، فكيف استطعت كمعالجة جنسانية الاهتداء إليهما والعثور عليهما؟

بعضهم سمع بدراستي فقصدني. هذا الثنائي فخور يشقّيه بعلاقتهما الوطيدة، ويتلهفان إلى وصفها وإطرائها وغيرهما أتاني طالباً علاج العجز الأدائي، كالعنة مثلاً. وبما أن للجنس أهمية كبيرة في رأي هذا الثنائي واعتقادهما، يسعيان فوراً إلى الاستنجاد والاستغاثة. إنهما مفتونان مولعان، هو يغتم ويحزن متى لاقى صعوبة في الانتصاب، وهي تفزع من إيذاء شعوره أن توقف التزييب فجأة. وفي العادة تكون المشكلة نابعة من مشكلة جسمانية أستطيع مساعدتهما للتغلب عليها.

وأشعر بالرضا في عملي مع هؤلاء. أحياناً، في غمرة معالجتي لثنائي فرّق بين مشاعرهما غضب طارىء أثاره أمر لم يكن في الحسبان، يداهمني شعور بالتوتر والشقاء في نهاية المقابلة. ولكني أمتلىء غبطة وأنا أعمل مع ثنائي فريد في علاقته وتصرفاته. إنهما يثيران في قلبي فرحاً ومسرة، فأشعر بأني طبيبة قادرة على بذل المساعدة.

لماذا قررت دراسة الثنائي من الأزواج؟

لأن أعتقد بأن الكثير يمكن معرفته منهما. فنحن نخطىء في دراسة الأفراد بدلاً من الثنائي، والتركيز على العلّة بدلاً من الصحة. نفحص عادة أوجه الألم في علاقات الناس بدلاً من توجيه دفة اهتمامنا إلى ما يحرك العلاقة ويقيل عثراتها.

والمعلوم أن اختصاصيي السرطان يميطون اللثام عن مزيد الدلائل عن احتمال شفاء السرطان ليس بدراسة أشخاص حط المرض من قواهم، بل بدراسة أفراد قلائل يتمتعون بمقاومة طبيعية. وأنا بالطريقة نفسها أقبل على دراسة علاقات فريدة في متانتها.. الزيجات التي أثبتت صلاحيتها وديمومتها. وأعتقد أن من المتزوجين من يتميز بطاقات كامنة تجعلهم ينعمون بزواج غني بفضائله الرومانتيكية، وإن فَهِمنا ما يجعل الزواج سعيداً، نستطيع في معظم الظروف مساعدة المتزوجين على إطلاق إمكاناتهم تحقيقاً لمثل هذا النوع من السعادة. معظم المتزوجين يعيشون حياة ناقصة لخوفهم من الحب المحض الشامل ـ تأميناً لمشاعرهم الجنسية. هم أنشأوا خطوط دفاع ضد احتمال تعرضهم للأضرار، كبحاً لشهوتهم، فلا يدعون تلك الجنسانية القوية تطغى وتبرز برمتها.

هؤلاء المتزوجون يطلقون العنان لبروز مشاعرهم؟

أجل، وفي الواقع كان من أعظم اكتشافاتي المدهشة هو سرعة توثق الرباط أو نشوء العروة الوثقى بين هؤلاء بسرعة مذهلة، ومراراً على الفوز ـ الحب من أول نظرة. الحلم لهؤلاء يتحقق. «في إحدى الليالي الساحرة» الخيال يضحى واقعاً. وسرعان ما يشعر كلا الزوجين بانجذاب جنسي قاهر، وكذلك بشعور الألفة الآنية. وما أن يلتقيا فقلّما يفترقان. وكثيراً ما يجتمعان تحت ظلال الزواج. في وليمة عشاء يجلسان متقاربين. وفكرة الانفصال بداع من العمل هو ضرب من الحرمان لهما. يريدان المشاركة في كل شيء. وندر ما يتخاصمان... ندر ما يتلاحيان. وإذا اتفق أن اختلفا يزول سبب الخلاف في لمح البصر، هما تواقان إلى حلّ خلافاتهما، لأن النفور المفرق مؤلم لها، والقرب مكافأة ورضا ومسرة. يريان أخطاء بعضهما البعض، ولا يضربان على وترها. يتقبل الواحد الآخر بقلب مفتوح تقبلاً كاملاً لا ثغرة فيه. إنهما ملتزمان بأحادية الزواج. والوفاء لا يتطلب جهداً وجهاداً لأنهما لا يريان ما يغريهما في غيرهما، الواحد منهما لا يستطيع التركيز إلاّ على شريكه.

ما مصدر هذه الرابطة المتينة؟

أعتقد أن الرابطة بين اثنين متينة على نحو استثنائي ودائمة، متى حقق الواحد

للآخر أعمق تصوراته الجنسية. والغالب أنهما يقضيان العمر في تحقيق هذه التصورات. ويبدو أن العنصر الأقوى والأهم في هذه الرابطة هو الجاذب البدني المتبادل، وإن كان المظهر البدني إلى حدّ ما أكثر تأثيراً في الرجل منه في المرأة. المرأة تنجذب إلى الرجل بشخصيته، ومقدرته، وأهليته. ويوجد كذلك عنصر شمّي في هذه الرابطة، كما توجد في حيوانات أُخر: «الحيوانات تتبادل النظرات، تشمّ غيرها، ثم تتوالف وتتزاوج ـ وبعضها يكون زواجها أبدياً. والإنسان متى كانت «الكيميائية» صالحة أحب الزوجان منظر بعضهما البعض، ولمسته، ورائحته. ولكي يدوم هذا الرباط البيولوجي يجب أن يعزز بعناية حساسية وتكرس متواصلة مطردة.

ولكن ألا تتغيّر تصورات وتخيلات الناس في مجاهل حياة الإنسان، وعندما يسلك معارك الهَرَم والشيخوخة؟

الناس تتغير، ولكن تصوراتهم تبقى واحدة في أحيان كثيرة. والتصورات الجنسيّة تحفر برسوخ في الطفولة الباكرة. لهذا إذا كانت امرأة ما تخيلها زوجها في سن الثلاثين، تبقى على الأرجح محتفظة بالصورة التي تخيّلها حتى وإن ناهزت السبعين.

إذاً لماذا لا يعقب كل انجذاب فوري زواج طويل الأمة تسوده السعادة؟

معظم الانجذاب الفوري لا يكتب له الدوام لأنك إن فتنت بشخص مجرد من الرقة واللطف والصفاء والإحساس معك، ومراعاة مشاعرك فلن يكون للرباطة طول بقاء. لن تدوم، بل سرعان ما تنفصم. وحتى متى كان الزواج موفقاً ملائماً للطرفين فما لم ينسجم الزوج مع تصوراتك العميقة الجذور، يحين وقت تنظران فيه إلى بعضكما بعضاً كإنسانين حقيقيين، ولا يعتم الوَجد الجنسي أن يخفّ ويتضاءل بيد أن بعض المتزوجين الذين من نوعٍ مميّز لا يشعران أبداً بخيبة الأمل، وعلى العكس، كلّما ازدادت معرفة الواحد بالآخر، ازداد ولعهما، وفرحهما: إنها حقاً مثله الأعلى، وهو حقاً رجل أحلامها.

والشعور يجب أن يكون مشتركاً متبادلاً، ولكي يدوم الوجد الجنسي وكذلك الألفة الحميمة يجب أن تتشابك تصورات الشريكين. لأنه إن كان الافتتان من

جانب واحد فالضرر واقع والمتضرر أحد الشريكين. فإذا كانت امرأة على سبيل المثال تلاحق رجلاً حتى وإن كان لا يكترث بها، فستتعرض للعذاب والألم. وهذا على الأرجح ما حصل لجين هاريس، التي حكم عليها بالسجن ٢٥ سنة لقتلها رجلها الدكتور هيرمان. كان هيرمان رجل خيالها وتصورها، ولكنها لم تكن مستأثرة بخياله، وهكذا تحول الوضع إلى كارثة.

وإني لأقول أن بعض العلاقات الأفضل، وبعض العلاقات الأسوأ تبدأ كلتاهما بالحب من أول نظرة. والرجل الذي تفتتن به المرأة من أول نظرة قد يكون شخصاً مرفوضاً سيئاً، فظاً. فإن جاريت شعورك، ولم تستعيني برأسك قد تجدين نفسك في وضعية مدمرة، لأن للشخص الذي تحبين القدرة على إلحاق الأذى الشديد بك. من ناحية أخرى، إن تجاهلت مشاعرك، واكتفيت بالتوجيه العقلي في اختيار الإلف، فقد تفقدين فرصة العيش مع رجل تستطيعين فعلاً أن تحبيه. ونصيحتي في هذا الصدد هي أن تتجنبي الاسترابة بحب أول نظرة إن حدث هذا، تروى فقط. ويجب أن تناجي نفسك بقولك: «هذا كما أشعر أمر عظيم، وقد يسعدني حتى آخر يوم من أيام حياتي». عليك أن تقرّى إن كنتما أهلاً للرابطة الدائمة على مستويات أُخَر. يجب أن تنتبهي لمعاملته لك، لإخلاصه. ووفائه، إلى القيم التي تشتركان فيها، إلى أن الانجذاب متبادل، وليس من طرف واحد.

ألا تتطلب العلاقة جهداً لتكون ناجحة؟

إنجاح العلاقة في مختلف المجالات يتطلب جهداً ودأباً عظيمين، ولكنك لا تستطيعين بذل هذا الجهد لخلق الرغبة الجنسية، فإما أن تكون، وإما أن لا تكون. وإذا وجدت الإمكانية فلا تتلفيها باتخاذ موقف الدفاع أو الخوف.

يؤمن بعض الباحثين أن جميع الزيجات تمر في محطات ومراحل وإنه أمر طبيعي لمشاعر الشهوة أن تأخذ في الضعف وتنحسر. أليس كل ثنائي متزوج يبقى مغرماً مولعاً يعتبر شاذاً عن المألوف؟

أجل، هؤلاء المتزوجون المولعون ـ الزوج بالزوجة والزوجة بالزوج ـ شاذون عن المألوف من الناحية الإحصائية. فهم لا يمرون في المراحل المتنبأ بها، يبقون «موتدين» في طور رومانتيكي ملتهب أربعين أو خمسين سنة. الأمر ليس

طبيعياً ولا مألوفاً ـ ولكنه الأمر الرائع.

إن لم يشترك الاثنان في هذه المشاعر الشهوانية المضطرمة، أيعني هذا تفككاً؟ أيعني فشل الزواج؟

كلا، أبداً. فالحياة الرومانسية حتى نهايتها ليست مطلباً أساسياً لزواج ناجح ممتاز. ففي معظم الزيجات الموفقة، تخفت تلك الشعلة الجنسية الفريدة، ولكن العلاقة تبقى في أحسن حال ـ تبقى جميلة رائعة. فإن فقدت بعد سنين من الزواج تلك الإثارة التي يبعثها زوجك في جوارحك، وإن كنت تصبرين على فراقه دون أن يستحوذ عليك شعور بالشوق والتوق، فلا يعني هذا أن زواجك هزيل. الزواج الجيد الموثق يتألف عن عنصرين: الألفة والشهوة، والحب العميق ليس بالضرورة متحداً بدرجة عالية من الإثارة، ومن الطبيعي للشعور العارم المشحون بالوجد في أول العهد أن تنطفىء ناره مع مرور الأيام. هذا الانفعال يتحول ـ حتى ولو كان الزواج متساوقاً كل التساوق ـ إلى ألفة أعظم، ومشاركة وعناية لا مثيل لهما. على أنه يجب استمرار الممارسة الجنسية، والرغبة الجنسية. ولا يحتمل أن تفتر هذه العلاقة الحميمة متى كان الزواج سعيداً، والرعاية قائمة ـ رعايته هو ورعايتها هي، لأن القلق الأدائي يغيب عن العلاقة متى ظلّت الرعاية قائمة. ومع انحسار الموجة الانفعالية، فلن تتلاشى إلى الأبد تلك النعرة الباكرة. فهي تعود من دون توقع ـ مثلاً، إذا قرر الزوجان أن يأتيا بطفل، أو يسافرا في إجازة حب بعيداً عن حياة العمل الروتينية.

وانخفاض الحمية الجنسية لا يعني على الإطلاق زوال الشعور الجنسي، وفتور العلاقة الجنسية ـ لا يعني أن حياة الضجر الجنسي قد فرضت عليهما. فهناك طرق كثيرة تحافظ على جودة الزواج. لست مرغمة على الشعور بأنك تعيشين شهر عسل خالد كي يبقى الجنس محتلاً مركز الثقل، مسيطراً على كل الشؤون، مهيمناً على المصير والمستقبل.

* * *

دليلك إلى الحب والسعادة

«نصائح تناقلتها الأجيال، ننفض عنها غبار السنين لتصبح إرشادات نقدمها إلى العاشقين، المخلصين منهم والمتقلبين».

ما هو الحب؟

يقول معجم وبستر الشهير: أن الحب عاطفة وجدانية تنبع من العقل ويثيرها هناك جمال وتقدير من أي نوع كان. وأمام الحب تسأل: كيف يحدث أنك لا تجد بين الناس واحداً أكثر جهلاً أو أكثر ذكاء من أن يتأثر به؟

الحقيقة أن السعادة تتبخر دونما حب، ولا يمكن حتى للثورة مهما بلغت أن تستطيع شراء ما يأتي به الحب. ذلك أن الحب إحساس ينبع من الروح، ولا مجال لاستبداله بأي شيء آخر، إن الحب سمة للكرامة والقدسية والحق، إنه مفتاح السر لما هو أفضل في الحياة التي نعيش. وفي ضوء الحب نرى المثالية أول ما نفعل، وبمارستنا له بحذر، تتضح لنا الحقيقة. على أن الحب الصحيح حتى يبلغ الكمال - لا بد أن يكون خليطاً من أرفع المشاعر ومن العواطف الحيوانية الجامعة والأقل سمواً، كلاهما مهمان مثل بعضهما بعضاً في هذا المجال. ويمكن للحب أن يرتفع بالروح إلى أعلى قمم البركة، أو يهبط بها إلى أعماق المهانة. كثير إذن هو الذي يتوقف على هذه العاطفة الجامحة. فتعلموا أن تصونوا هذا الشعور العظيم في قدسيته عندما تنبعث براعمه في قلوبكم، بحيث تتقون كذلك عذابات عواطف لا يمكن التعويض عنها، وخجل وتعاسة اتحاد مشين.

ما هي عوارض الحب؟

نحن نعيش الحب قبل أن نتنبه إلى وجوده، وفي هذا تقول إحدى نظريات علم النفس: «إننا غالباً ما نكون محبين للحب قبل أن نكون محبين لشخص

معين»، ذلك أنه يدخل علينا بطريقة ماكرة، ويتسلل إلى داخل أحاسيسنا بخفة متناهية. وهكذا يكفي لتورد يظهر على الوجه، أو تنهيدة أو رعشة تصدر من القلب، أن تفضح حبنا أمام معارفنا ونحن أنفسنا لا نكون قد اكتشفنا وجوده بعد. فجأة، تنفجر بنوبات غناء، يعبر دائماً عن مشاعر المودة والحنان. ثم يلي ذلك اعتيادنا على ما يجري التعبير عنه «بالابتسام في وجه لا شيء»، حيث تطرأ على أصواتنا نعومة غير معهودة.

يبدو لنا العالم هنا أكثر جمالاً مما كان عليه قبل أن نقع في الحب، وكأنما لامست عصا سحرية وجه الطبيعة، أو أنه ازداد بهجة بضرب من السحر. ننزع إلى عمل الخير وتنفجر طيبة قلوبنا إلى أرفع المستويات، ليصبح لأصغر الأمور في حبنا أهمية جديدة.

ولكن خلال هذا كله، نكون واعين متنبهين لسر لذيذ يسيطر علينا تمام السيطرة. ومع مرور الساعات والأيام، نجد أنفسنا وقد أصبحنا في شوق جامع لنسمع صوت خطوات معينة، وكلام شخص واحد معين، لأن صاحب هذا الصوت وقائل هذا الكلام هو الذي شاء لنا القدر أن نحبه، وهو الذي تسبب بظهور جميع تلك التغييرات في حياتنا وتصرفاتنا.

كيف يتم التعارف في الحب؟

ليس التعارف بالكلام ضرورياً للحب، لأن عواطفه تأتي في غاية الشوق فلا تستطيع انتظار من يُعرِّف الحبيب إلى حبيبه رسمياً، بل تندفع من خلال تيار مغناطيسي إلى قلب الحبيب مباشرة حتى ولو كان لا يزال غريباً. ولا شك أن الحب من النظرة الأولى هو من الأحداث النادرة، وعندما يكون الحب صحيحاً يحلق بسرعة كبيرة، فإن الحكمة عند ذلك تدعو إلى القول أن هناك قطبي مغناطيس عثرا على بعضهما بعضاً في نهاية المطاف. ولكن الحب يحتاج إلى شيء آخر في أغلب الحالات، أما الزواج فيحتاج إلى ما هو أكثر بكثير.

قد يولد الإعجاب في دقيقة، ولكن التقدير والحب يكونان عادة أكثر تدرجاً، ويتوقفان على ما هو أكثر من مجرد انجذاب جسدي.

ينبغي إرضاء أحاسيس أخرى غير حاسة النظر وحدها ـ تريد الأذن أن تمتلىء بلهجة ممتعة، وتريد الأوردة أن تنتعش بلمسة عاطفية قبل أن ينتهي الأمر وتصبح الأربطة العاطفية مشدودة تماماً.

هنا يأتي التفكير السليم كمرشد للتعرف الكلي على ما هو مشترك من الأذواق والطباع والرغبات جنباً إلى جنب مع ما تم تحصيله من علم وبلوغه من مراتب، ذلك أن على المرأة الشابة التي تجد نفسها منجذبة نحو شاب معين أن تقرر بأسرع ما هو ممكن إذا كان يوازيها عقلاً وأخلاقاً وموقعاً اجتماعياً. فإذا ظهر بعد تقويم توازنه الهادىء أنه يفتقر إلى بعض من هذه الأمور، يصبح عليها أن تبعده عن أفكارها، متخذة بذلك قراراً شجاعاً في هذا الصدد. أما إذا نجح في الاختبار الذي تضعه له من ناحية أخرى، يصبح لديها مبرر لتتركه يتقرب إليها. فإذا كان الحب هو الخطوة التالية، ترحب بهذا الحب عقلياً وقلبياً في آنٍ واحد.

ينبغي تجنب كل ما هو مصطنع خلال «عملية التعارف». وأهم ما في هذا ألا تتكلفي الكبرياء والعجرفة اللذين يؤديان إلى سوء تفسير مقاصدك أو شخصيتك الحقيقية. فالمفهوم المغلوط للشخصية يحمل معه السم الزعاف إلى السعادة الزوجية، فما من زيف يستطيع البقاء على ما هو عليه إلى الأبد. لذلك كوني صادقة مخلصة وطبيعية إذا أردت كسب الحب والمحافظة عليه كزوجة ـ الأمر نفسه ينطبق أيضاً على الرجل ـ لأن الصدق والإخلاص هما السياسة الأكثر حكمة.

ممن تتزوجون؟

إذا لم يسبق للرجل أن ادخر بعض المال، فلن يكون اختيارك له كزوج موفقاً، مهما كان راتبه كبيراً. لذلك تأكدي أن حبيبك خبأ القرش الأبيض لليوم الأسود الذي قد يطل على كل إنسان، حتى ولو كان الأكثر حظاً بين أقرانه. كذلك هو السكير. فإذا كان سكره إدماناً أو يأتي حيناً بعد حين، لا ينبغي اعتباره مرشحاً جيداً لاتخاذه زوجاً، طالما أن طبعه لن يأتي إلا بالتعاسة والأحزان. أما محاولة دفع السكير إلى الإقلاع عن إدمانه بعد الزواج منه فهي الجنون بعينه. والرجل الذي لا يحترم نفسه إلى حد تحسين أوضاعه قبل الزواج، نادراً ما يجد أي سبب يدعوه

إلى تكليف نفسه هذا العبء بعد الزواج.

على المرأة عندما تتزوج أن تأخذ الآخرين بعين الاعتبار فلا تظل تعتبر نفسها فقط متجاهلة الآخرين، وواجبها الأول هنا يجب أن يتجه نحو الأرواح البريئة التي تأتي ثمرة هذا الزواج. من هنا يدعوها الواجب إلى أن توفر لأولادها المتوقعين والداً محترماً ومستقيماً وموفور الصحة والعافية، مما يعني عدم التحفظ عندما تناقش أمور الزواج وقضايا الأبوة ومسؤولياتها مع الرجل الذي انجذبت إليه.

أما الرجل المتشوق إلى إنجاب الأولاد فلا ينبغي أن يحلم بالزواج من المرأة التي تنفر من مسؤوليات الأمومة. كذلك هي الحال مع المرأة المتشوقة إلى الإنجاب، عليها أن تتجنب الرجل الذي يفضل ألا ينجبهم.

لا يصبح الحب أعمى كما يقولون إلا عندما نغمض عيوننا متعمدين الجهل غاضِّين النظر عن سعادتنا الحقيقية الدائمة وسعادة شخص آخر يريد أن يشاركنا الحياة

ماذا عن الأشخاص «اللعوبين» في الحب؟

لا وجود لما يتجاوز بخطره خطر تلك الخطيئة الشائعة بين صغار السن، والمعروفة «بالتلطيش».

فالقيام ببعض الحركات أو الأعمال التي يقصد منها جذب أنظار إنسان ما من الجنس الآخر دون أن يتم التعارف بصورة رسمية، وفي الأماكن العامة على وجه الخصوص، هو عمل سيء ومشين بكل ما في هاتين الكلمتين من معانٍ، ويحمل معه عقوباته العادلة والمبررة في حالات لا عد لها ولا حصر، لا مجال لإيرادها في هذا المكان. لذلك كن متواضعاً في توجهاتك إذا رغبت كسب ود الآخرين، أو بكلمات أخرى، احترم نفسك إذا أردت أن يحترمك الآخرون.

هنالك من البنات من تبدو لعوبات، ولكن تصرفاتهن في هذا الصدد بريئة في الوقت عينه، فالواحدة منهن تكتفي بإغاظة حبيبها على سبيل اختبارها لعواطفه. وهي في هذا المجال لا تتعدى حدود الأنوثة البريئة، ولا تعنى تصرفاتها أية معاداة. أما تلك التي تتعمد الظهور لعوباً على الملأ ولا تبالي أن تظهر كذلك

بشكل مفضوح ودونما رادع رافضة هكذا كل التقاليد، فهي تنتمي إلى طائفة التافهات، فارغات الرؤوس من النساء اللواتي لم يسبق لهن أن تعلمن ما هو أفضل من هذا في يوم من الأيام، أو أنهن نبذن تعليمهن واحتقرنه تماماً.

هل الحب متقلب؟

إن عدم الاستقرار في الحب أمر شائع جداً تسمع عنه من الأطراف كافة، فتجد على سبيل المثال فتاة صغيرة السن تظن نفسها غارقة في الحب، ثم يأتي حبيبها لخطبتها فتوافق متلهفة، لتعلم بعد مضي فترة من الوقت أنها ارتكبت بذلك خطأ فادحاً، فتفسخ الخطبة وهي لم تكد تتفوه بكلمة واحدة تعبر عن الندم بعد. ثم يتكرر معها هذا الحادث مرة بعد أخرى، حتى يأخذ الناس إلى التهامس من حولها ويدعونها بالفتاة اللعوب فيما بينهم.

كذلك هي الحال مع بعض المتزوجات الشابات كثيراً ما يتبين لهن أن مشاعرهن تبدلت، ولم تعد واحدتهن متعلقة بحب من عقدت قرانها عليه.

ما هي نتيجة هذه الحال المرعبة؟

لن نفصل لك الإجابة على هذا لسؤال، ولكن يكفي أن تنظري حولك حتى تتوصلي إلى الإجابة عليه من تلقاء نفسك.

بعد هذا كله، نرى أن الضرورة تستدعى المزيد من الحذر والإحكام قبل الإقدام على خطوة الزواج،وتستدعي كذلك اتخاذ القرار بمزيد من الحكمة والتعقل، كما تستدعي مزيداً من الثبات والاستقرار في الشخصية بعدالزواج. فإذا أخذ هذا الأمر وذاك في الحسبان، لا يبقى للتعاسة باب تدخل منه. لذلك لا تتزوجي عن حب، إلا إذا كنت واثقة من صحة هذا الحب. اعتمدي شيئاً من الحيطة والحذر، وشيئاً من التفكير السليم، ولا تتركي للحب المزعوم أن يجعلك تتجاهلين وجود ما هو موجود، والعكس بالعكس ـ تأكدي بعد ذلك من أن النتائج ستكون جديرة بما تكبدته من مشاق.

أسرار الزواج السعيد

سواء أكان واقفين في صف شراء التذاكر، أم جالسين في مطعم في وضع متقابل، فإنهما يبعثان ببرقية الود المتبادل تنبىء الدنيا الحاسدة أنهما فريق واحد متحد.

كيف ينتهيان إلى هذا التقارب الحميم؟ بينما سواهما من الخلق يهرب من باحة الزواج، أو يتلوعان من الزواج؟ ماذا يفعل زوجان عندما يفيان بعهدهما، ولن يفرّق بينهما إلاّالموت؟ بكلام آخر ما سرهما؟

طرحت الأسئلة على عدد من الخبراء، وكذلك على عدد من المتزوجين السعداء بزواجهم. ما أدلوا به عظيم الفائدة لما تضمنه كلامهم من المعاني السديدة الصالحة كشعار يعتنقه الجميع، فيتحد طريقهم ويجعل من زواجهم نعمة الحياة، لا نقمة مسلّطة السيف.

١ ـ سلطي الضوء على النواحي الإيجابية من العلاقة لا على النواحي السلبية:

البرد قارس في الخارج. أنت وزوجك تشعران بالضجر والضيق في شقتكما الصغيرة، وكأنكما سجينان في زنزانة واحدة. هو يدير التليفزيون ويجلس ليشاهد مباراة في كرة القدم. وفجأة تشعرين وكأنك تكادين تنفجرين.

حسن... أمامك عدّة خيارات: تغضبين عليه... تتهمينه بتجاهلك أو بفعل ما يعرف أنك تكرهينه... تندفعين إلى حجرة النوم، وتعلنين المقاطعة فلا تكلّمينه بضع ساعات... تحدثين ضجة بقرع الأواني في المطبخ ليشعر بذنبه... تتألمين بصمت مكتفية بدور الشهيد الصوفي... وكلها خيارات مدمرة توتر الأعصاب وتدمى القلوب، بل تدمى القلبين، فأنتما في البيت وحيدان لا شريك لكما. من ناحية ثانية، تستطيعين أن تنظري من النافذة، وتتذكرين أنك ناقمة على

الجوّ، لا على زوجك وتستقرين في حجرة النوم لتقرئي كتاباً ـ معفية إيّاه من مسؤولية التفريج عن كربك، وإزالة ما شاب صفاءك وعكّر مزاجك.

وسواء أدركت أو لم تدكري، فما تختارين عمله هو جزء لا يتجزأ من عملية نشوء عادة تركيز الانتباه على الأمور التي ترضيك في زوجك ـ أو على الأمور التي تخيّب رجاءك وأملك فليس لهذا علاقة بما هو حقيقي وما هو زائف. فاختيار الجانب الإيجابي هو اختيار الطريقة الأفعل للحياة في أعماقنا مشاعر من تكافؤ الضدين متى كانت العلاقة الحميمة في ميزان الامتحان. ومن البدء تسود طائفة معينة من المشاعر، ولكن الطائفة المضادة لا تنكص على أعقابها، إنها باقية، وإن تقهقرت خطوات إلى الوراء، أو غارت وكمنت في زاوية مظلمة تنتظر فرصة الانقضاض.

الزوجان يتخذان لهما بسرعة وظائف وأدواراً، ثم يشعران بالعجز إن لم يستطيعا العثور على حلول للسلبيات. يجدان أن نفسيهما يمثلان «كاريكاتير» شخصيتهما في حياتهما الزوجية.

وإن لأذكر لقاءً مع قرينة رجل خاض معركة الرئاسة قبل سنوات، تكلمنا خلاله في مختلف المواضيع، ثم تطرق البحث إلى موضوع الرجال والنساء والزواج، وما نتمناه، وما الصحيح وما المنحرف، ولن أنسى أبداً قولاً لها نطقت به بصوت خافت مفعم حزناً ومرارة. قالت تلك السيدة المتحلّية بمحاسن الأخلاق: «كله يتجمع في مجرى واحد ـ في الرعاية والعناية... في التنبه للأمور الرائعة التي تصهر حياة الزوجين في بوتقة واحدة»[1].

هيّن هذا لو اكتفى الناس بالتفكير فيما يعجبهم بشريك حياتهم، وأعرضوا عما لا يعجبهم. لو اكتفى الناس بهذا لما انهارت العلاقات، وفسدت الزيجات، وتفككت العائلات، وتشرّد البنون والبنات. لو اكتفوا لغدت القناعة أساس العلاقة ولما شاهدنا ما نشاهده من عادات تتسلّط علينا ولا تنفك تطعن قلوبنا، وتمزق صلاتنا.

---

(١) ما تحبه النساء في الرجال ص ٣٦.

العادات... والتقاليد... أمور بالية نتشبث بها كتشبّث الغريق في بحر بقطعة خشب... عادات وتقاليد رثّة... امرأة أعرفها، تزوجت رجلاً ناجحاً في أعماله التجارية، ولكن من وسط فقير. هذه المرأة المنتفخة إعجاباً بأصالة أسرتها وكريم محتدها وجدت نفسها بين المطرقة والسندان، وجدت نفسها محاصرة بين الإيجابية والسلبية في شخصية زوجها. أعجبت ببراعته، ونباهته وأخلاقه ونبله، وإقباله بهمّة ونشاط على توطيد مركزه في دنيا الأعمال، واهتمامه بكل ما تحبه وتبتغيه، لم تستطع بحكم العادة والتقاليد المتوارثة نسيان الفرق بينها وبينه، فالفرق ما برح طافياً على صفحة حياتها... وتصرفاته أحياناً بعثت الغصّة في قلبها.. فهو يحبّ المباهاة أمام الأصدقاء بما يقتنيه من تحف... ويحب مرافقتهم لمشاهدة مقتنياته. وهذا عذبها وآلمها... فلماذا؟ وما الذي يضيرها؟ العادات والتقاليد البالية... وإلا فلتتركه على سجيته... ليفعل ما يسعده... ليفعل ما يرضى روحه ووجدانه، ولتستجب هي.

ولكنها أبت... عاداتها صدّتها. وبعد مرور عام على زواجهما، أصبح كلامها يدخل نفق السلبية الطويل ولا يبارحه، إلا إلى نفق سلبية ثان، شرعت تندّد به، وتنعى عليه جهله الأصول الاجتماعية. واتسعت شقة الخلاف رويداً رويداً. واختلطت أمور الرجل، ونمت سلبيتها حتى أصبحت جداراً يفصل بينها وبينه، وعاشا غريبين تحت سقف واحد.

ولما تمّ الطلاق أخيراً، كان طلاقاً محتماً لأن الزوجة توتّدت في موقف التمييز والمقارنة بحكم عاداتها وتقاليدها، وجرياً مع ضيق آفاق تفكيرها. لهذا ما لم يك الزواج مركزاً على الإيجابية، فالسلبية يتسع نطاقها، والأقوال المتبادلة تنحصر في نطاق النقد والتجريح... وبعد مخاض عسير يولد النفور وبعد النفور يحدث الصدع ولا يكون ثمّة مجال لرأبه...

الزواج الناجح نسيج في طنفسة الحياة العملية... إيقاع متناغم تعزفه واقعية العلاقة... اندماج من حبّ، وتقدير، ووفاء، وتساند، وتعاضد، إنه الشركة الكبرى ـ شركة سُداها توافق الأفكار، ولحمتها التأييد والمؤازرة من أول خطوة إلى آخر خطوة.

٢ ـ وزِّعا المسؤوليات بطريقة ترضيكما وتسركما:

كلاهما يعمل، إذن على كليهما أن يساهم مساهمة النصف في دفع عجلة الحياة خارج العمل، فالمنزل يجب أن يبقى نظيفاً مرتباً، والطعام يجب أن يُعدّ ويطهى، والطفل يجب أن يؤخذ إلى بيت الحضانة، ويعاد به إلى المنزل. فمن يفعل كل هذا إن لم توزع المسؤولية بالتساوي؟ أتستطيع الزوجة أن تضطلع بكل هذه الواجبات؟ أيستطيع الزوج؟ كلا. ولا بدّ من اتفاق، لا بدّ من تفاهم. ويتفاهمان. وتجري الحياة في مجراها، دون خصام، ودون خلاف. ولكن النمط يتغير، فما كان مستوحى من العدالة أضحى في حاجة إلى التبديل، والتبديل يعوزه التفاهم والاتفاق.

تبرز في الحياة العصرية مشاكل جديدة كل يوم، فتضيف إلى المسؤوليات مسؤوليات جديدة، وإلى الواجبات واجبات جديدة. ويترتب على الزوجين أن يكونا متأهبين دائماً لمواجهتها بالروح نفسها التي واجها بها الحياة قبل سنين معدودة، فيأخذ هو قسطه من الهموم المستحدثة، وتأخذ هي قسطها، ولا يكون اصطدام، ولا يكون تجاذب أو تناحر ـ من يفعل هذا؟ أنتِ... لا أنتَ... هنا يكمن الخطر، ومن مكمنه تتمدّد زعانفه لتخنق التفاهم، وتقضى على السعادة الزوجية.

إن العمل كفريق متفاهم هو أفضل ما يلجأ إليه الزوجان. إنه الرهان على الدوام ـ دوام المحبّة والرضا... دوام الزواج... دوام الفلاح... دوام الأسرة واطّراد تقدمها وتغلبها على الصعاب.

ولكن التحجر خطر دائم المثول. العمل اضطر الزوج إلى التأخر، فهل تترك الزوجة عملاً غير مقضى كان المفروض أن يقوم به الزوج؟ كلا... هنا المرونة تلعب دوراً عظيماً، المرونة والعقل السليم. لتقم الزوجة بالعمل إذاً، لكي يرجع الزوج في ساعة متأخرة فيجد في المنزل زوجة وفيّة تعرف واجباتها الطارئة، ولا تتشبث بمعاهدة التوزيع... يجد زوجة غير متحجرة!

الإنسان متى تزوج، يتزوج بضعة أشخاص، هو لا يتزوج شخصاً واحداً متحجراً في قوقعة... بل يتزوج عدّة أشخاص في شخص واحد ـ يتزوج المرونة،

والليونة، والتجاوب مع الواقع الذي لا يفتأ يستجدّ ويتغير. وهذا يحتّم الاطلاع على السرّ الثالث.

٣ ـ اعلما أنه متى تغير واحد منكما تغيرت العلاقة:

الفكرة السائدة عن الزواج، هو أنه قرار يؤخذ مرّة. وهذا يجافي الواقع، فالزواج استمرار في الاختيار وإعادة الاختيار. ولا تستطيعين إحداث التغيير بالقوة، أو منعه في شريك حياتك. والتغيير الوحيد الذي يتمّ يكون من الداخل.

ولعلك أزمعت أن تنشئى أسرة بعد الزواج بوقت قصير ـ ولكن كعروس ستة شهور أدركت أنّ الشيء الذي تتمنين تحقيقه أكثر من سواه هو العودة إلى الكلية لاستئناف دراستك والتخرج إنساناً له حيثيات مرموقة. ولا مانع من إرجاء تكوين الأسرة، أنت صغيرة بعد، والسنون أمامك تفسحالمجال وتمنحك الضوء الأخضر. على أن زوجك يجب أن يقتنع بخطوتك ويجاريك في تبديل هدفك، أو تأجيله.

أو لعلّ زوجك من ناحية انعكاسية سئم حياة المدن الضّاجة الصاخبة، وطفق يتغنى بجمال الجبل والشجر والهواء الطلق، والسماء اللاّزوردية. وتسمعين أنت كلامه بقلب يخفق خوفاً، ورؤية لزلزلة تهوى بآمالك، وشعور بضياع متعة المدينة، وهنا يكون دورك في امتصاص الأهداف المتبدلة.

ومتى أتى التبدل ـ مهما كان مظهره ومجلاه ـ تراودك النفس على الرفض. . . فالشخص إذا بدأ التحرك والابتعاد عن نقطة معينة بالتفاهم، قد يحاول الآخر التقليل من أهمية ما يحدث، أو تجاهل ما يحدث. وعند نقطة الهزيمة، أو الخسارة المباغتة يوافق البعض على التغيير.

وإن أنت هدرت الوقت في عذل شريك حياتك ولومه، كأنك بمحض إرادتك تضعين الحالة كلّها بعيداً عن السيطرة. المهم أن تواجهي التهديد القائم بجنان ثابت، وجأش رابط، فإذا اتجه شريكك اتجاهاً جديداً، ابحثي أنت أيضاً عن خيارات جديدة تكون متناغمة مع اتجاهه.

والمهم أن يدرك الإنسان من البدء أن لا أحد يأخذ على نفسه عهداً بالبقاء كما هو. ويتزوج الاثنان، وأدنى تغير يظهره الواحد، يعتبره الآخر نكثاً للعهد.

رجل مستعد دائماً لتلبية طلبات زوجته، متأهب للتخفيف عنها متى رآها منهارة عاطفياً، أو على وشك الانهيار. هذا الرجل إن اتفق يوماً أن تهاون فلم يستجب لتعب استحوذ عليه، أو اضطراب خامره، فقد تعتبر الزوجة تقاعسه غدراً بها وخفراً لعهدها. وما لم تعترف لنفسها بأنه من المحال أن يكون دائماً رهن إشارتها، فالخلاف يقع حتماً.

إن الزواج أشبه بركوب دراجة أو مركب. متى تحرك واحد، أو انتقل، يتحرك الآخر ينتقل للإبقاء على التوازن. . . هذا ما يهب الحياة إلى العلاقة.

روى أحدهم قصته مع زوجته، قال: «لمعت زوجتي في المجتمع وتألق نجمها حتى أصبحتُ أدعى زوج لوريتا. كان لها دور في كل نشاط اجتماعي وسياسي، وكنت التابع لها ـ زوج لوريتا! ولكنها لما تميزت به من إدراك وحكمة بدأت تنبه الجميع إلى أنها زوجة بريان. . . وكان التغيير جذرياً، أنقذنا من الحرج الشديد وما يتبع الحرج من غيرة ربما، ومن حسد ربما، ومن نفور وانعزال، وفراق في نهاية المطاف.

إذا كان التغيير نتيجة البلوغ والإدراك، فإن كل شيء في الزواج يصبح قابلاً لإعادة النظر، والتباحث، والتفاوض، والاتفاق. وكل تدخل لفريق ثالث يزيد من اندلاع النار.

والقرار الآني في نوع الحياة لا يحمل في طياته إلا الوبال، والزوال، وتداعي الآمال. والحال تفزع متى عاش زوجان كغريبين. كلنا يرغب في تجنّب المشاكل، ومواجهة ثورة الزوج أو الزوجة يعوزها الحكمة والأناة والصبر، وإلا لكانت النتائج غامضة منذرة بالشر المستطير.

لا شك في أن الرجل الذي تتزوجين سترين فيه أموراً غريبة عنك، مزعجة لك. . . سترين التناقضات التي لم تحلمي بها في يوم زفافك، وهو كذلك يختبر الأمور ذاتها فيك. . . ويا للهول متى ركب الاثنان رأسيهما، وأصرا على رأيهما. . . ويا للأسى متى افترقا، وفكّرا بعد الفراق بما خسراه كلّه، لأن الواحد منهما أصرّ على التحجُّر، وجاراه الآخر فلزم الجمود وآثر التجمد. ويندم الاثنان ولات ساعة ندامة.

والآن إلى السر رقم أربعة.

٤ ـ اعملي متى يجب التوصل إلى تسوية:

الكلمة هذه تجعل البعض منا تُحرّق الأرم، اتعني أن أتراجع وأنا على حق وهي في ضلال؟ إنه الموقف الذي يمكن في قلب المشكلة. الناس تظن أن التسوية تنازل، أي مسألة مَنْ الغالب ومن المغلوب. وليس من الضروري أن يكون أحد مخطئاً ـ وليس من الضروري أن يكون أحد خاسراً.

وتقبّل هذه الحكمة أهم من كل وقت مضى، خاصة متى تورّط الزوجان في عملين مختلفين ولهما مطالب مختلفة تتطلب التسوية العاجلة. الزوج تسنح له فرصة ذهبية ولكن في مدينة بعيدة لا تحبّها الزوجة لأنها تقصيها عن المدينة التي أسست فيها مستقبلها في العمل. لم تمتعض لما عبّر عنه زوجها من رغبة في النزوح، وفي الوقت نفسه لم تشأ أن تضحى بعملها المزدهر.

وفي النهاية اتفقا على أن يسافر الزوج إلى عمله الجديد، ويعود إلى بيته في نهاية كل أسبوع. واتفقا أيضاً على مراجعة الترتيبات المتخذة كلما ثار شك، أو برّح بأحدهما شوق. وتفاهما، وتصافيا، وقررا أن يصبرا سنتين على حياة البعاد هذا، عسى أن يجدّ شيء لم يكن في الحسبان. ويقول الزوج بافترارة ثغر: «ويخلق الله ما لا تعلمون... بعد سنتين نجد الحلّ الأنسب إن شاء الله!».

ليبقى الزواج في حال جيدة يجب ألا يكون العناد الحَكَم بينهما. فالعناد لا يثمر اتفاقاً، ولا يكتشف حلاً. وإن هما فكّرا في حلّ دون أن يعتقدا بأنهما يتنازلان عن جزء من حياتهما الشخصية، فإنهما يرقيان سلّم العقل إلى أبعاد جديدة.

إن التكبر لا يفيد الزواج، كما لا يفيده اليقين بأن الحق دائماً في جانبك. والتي تظن أنها تفقد هويتها إن هي تجاوبت بطيبة خاطر، تُبقى الحرب ناشية بينها وبين زوجها، فلا يكون بينهما قاسم مشترك، بل المحبة تفيض، والنفور يفيض، ويبقى الضدّان مفترقين.

أما التساهل في التنازل كلّما ثارت مشكلة فعاقبته سيئة، التنازل المرة تلو الأخرى، وفي آخر مرة تنفجر الزوجة المرنة المطاوعة المتجنبة للمشاحنات،

ويدهش الزوج: ماذا انتابها وعهدي بها مسالمة رقيقة الحاشية؟

وقد يتذكر . . . قد يفطن إلى استرساله في الصمود، واسترسالها في التنازل، قد يفطن إلى العادة المتواصلة أصبحت حكماً وقراراً غير معلنين إلا في التصرفات. ولا يفيء إلى نفسه إلا متى واجهته الزوجة بالواقع، وأفهمته صراحة بأنها لن توافق بعد اليوم على الغبن والتميز.

وهذا السر رقم خمسة.

٥ ـ تقبلي النزاع كعنصر من عناصر الزواج:

صديقتي الشاكّة أو الساخرة ـ لا أدري ـ قد تحدثّها نفسها متى اطلعتها على هذا الرأي بشن هجوم عليه وعليّ فتقول: «وكيف تتقبلين النزاع وتشدّدين على الإيجابية في الزواج؟ هذا وأيم الحق مهزلة تناقض!».

لا يا صديقتي، الزواج بلا نزاع، بلا خلاف في الرأي، بلا غيظ وغضب، لا يكون علاقة حميمة بالمعنى الصحصح. وإنكار اشتعال نار الخلاف أمر يدعو إلى الأسف، لأن هذا الإنكار يفرق بين الزوجين، ويحيل الزواج إلى علاقة تزداد فتوراً على مرّ الأيام.

والرجل بطبعه يخاف، يتعلّم الاستقلالية وعدم التعويل، يتعلم ما يُكرهه بالهشاشة فلا يعبّر عن خوفه وألمه. وهذه المسالك تهدم العلاقة الحميمة ودوام الانتماء. وعلى الرجل أن ينساها ـ ينسى هذه العادات، فيتطبع بالصراحة، وينفتح على مشاعر زوجته التي يحبّ. ولكن الزوجة تزن ملاحظاتها وحيطتها بكفتي ميزان، وتعتقد أن زوجها يروّح عن نفسه أو يكيفها بهذه التهوية، ويخفض من غضبه بهذه التسرية، ويتوقع من الزوجة أن توافق، ولكن توقعه لا يصدق.

ومتى ثار الخلاف ينبغي للزوجين أن يتعلّما كيف يعبّران عن امتعاضهما دون إصدار الحكم، أو الخضوع لحكم يصدره أحدهما.

وعلى الزوجين متى حَزَب الغمّ واشتد عليهما الهم المنبعث من الخلاف أن يتبينا الطريق المباشر. فإذا أغضبت الزوج كلمة جارحة فردّ عليها بكلمة جارحة، على الزوجة ـ وهي البادئة، أن تكبح جماح غضبها فتجيب برقة، وتقول مثلاً:

«أصبت، فانس تسرُّعي!» هي لا تبتلع مشاعرها، وهو لا يبتلعها. . . ويتحدثان، وتمتوت الفتنة. معضلات كبيرة، تصغر. ولكن مهما كان لها من نتائج ومهما تفهمت تفاصيلها، فهي إما أن تكون لبنات الخير يتبيَّنها، أو لبنات الشر. . . والخيبة شرّ مستطير.

لماذا نتزوج؟ لأننا نرغب في الارتباط بشخص آخر بطريقة تبشر بحياة أشد عمقاً وأغنى معنىً من تلك المتاحة لنا عن طريق الاستقلال والحرية الفردية. ورغم عقد الزواج فإنه يبقى الرابطة الرائعة التي تدنينا من الاندماج المعقد.

ولأننا نتوقع من الزواج أكثر من توقعات من سبقنا نستمر في بذل المحاولات كي نتعلم كيف نتكلم، كي نبحث عن الدروب التي تصل بنا إلى سعادتنا الشخصية الخاصة. فماذا ينشىء الزواج السعيد؟ اثنان فقط، بعلاقاتهما الشخصية الفردية يمكنهما أن يقدّما الكلمة الأخيرة الحاسمة، يقدماها لنفسيهما لا لغيرهما، وهذا جوهر السر رقم ستة وروحه.

٦ ـ شيّدا على أساس ما هو فريد ومعزّز لعلاقتكما:

سميّاه ما شئتما. بعض الناس، خاصة أولئك الذين يشعرون أنه ليس من حسن الرأي التكلم عن سبب نجاح زواجهم، يسمونه الحظ الحسن ـ ذلك المزيج الاستثنائي للظروف التي تدمج عناصر العلاقة. وإني لأفضل عبارة «العوامل المجهولة» ـ البعد الإضافي الذي يزيد من خصب حياة الذين يحوزونها، ولا يتداولونها، ولا يتحادثون عنها. لكم ذهلنا ونحن نرى زوجين يسرعان الخطى نحو الكارثة، ومع ذلك يبقى زواجهما مزدهراً.

والجزء الحيوي من هذا البعد الإضافي هو تنمية الثقة في ما يملكه الزوجان دون مقارنته بعصبية مع علاقات غيرهما. سيبرز دائماً تجارب مقلقة بعد الزواج يصعب فهمها.

* * *

الباب الثامن عشر:
الشريك المطلوب الذي تحتاجين إليه دون أن تجرحيه أو تسيىء إليه؟

الزوج بحاجة دائمة إلى شريكة تسمع أحلامه وآماله فحققي له ذلك تفوزي بأروع جائزة.

تستطيع أشياء بسيطة، بل بسيطة جداً. . . أن تهز ثقة الرجل بنفسه، أسرع وأشد، مما يستطيع شك الزوج في قدرته على إشباع الرغبة الجنسية! جميع الرجال في حاجة دائمة إلى الاعتقاد بأنهم «ذكور» ناشطون قادرون على منح المرأة حباً تشبع منه وتغنى به:

ولا أستطيع يا سيدتي هنا التأكيد بشدة على أهمية الدور الذي تلعبينه كزوجة في زرع هذا الشعور بالثقة في نفس الزوج. كما لا أستطيع زيادة التأكيد على الضرر الذي يمكن أن تلحقيه بالزوج إذا أظهرت ـ دون قصد أو تعمد، وبطريقة أو بأخرى ـ أنك تعتبرينه غير متفوق جنسياً!

ذلك أنك يا سيدتي، كامرأة وزوجة، تمتلكين قوة هائلة، تستطيعين بها أن تجعلي شريك حياتك سعيداً، هانئاً، مسروراً. . . تماماً كالعاشق الولهان الذي تشعرين بأنك في حاجة إليه. كما يمكنك أن تكوني مسؤولة، بصورة غير مباشرة، عن جعله تعيساً غير راضٍ، وفاشلاً في الحياة كرجل وكزوج معاً!

الندم والإحساس بالذنب:

إن الزوجة الشابة، التي تصيبها خيبة الأمل في رغبتها في التنفيس الجنسي، قد تظهر عدم رضائها بصورة صريحة في بعض الأحيان: قد لا تجسد الأمر في كلمات منطوقة مسموعة، لكن كل حركة من حركاتها تكاد تقول لزوجها ـ بصورة أبلغ من الكلمة ـ أنها لا تضعه في مرتبة عالية جداً كعاشق! فما الذي يحدث عند ذلك؟ إن الرجل الشاب يشعر بالندم والإحساس بالذنب! أنه يلوم نفسه، وتزداد مخاوفه من العجز الجنسي، الأمر الذي يخلق فيه عقبة أو عقدة عاطفية أكبر وأعمق، ويصبح أرجح الاحتمالات أن يفشل مرة ثانية... وإذا فشل ازداد بالتالي رفض زوجته، وقبل مرور فترة طويلة من الزواج تبدأ شركة الحياة في التأرجح والترنح!

على أن هناك مجموعة من دروس أخرى نافعة مفيدة، تستطيعين كزوجة أن تستخلصي منها الكثير المجدي عن الجنس.

الإنسان ليس «آلة»!

السواد الأعظم من الأزواج قادرون على ممارسة الجنس بصورة مرضية، وفي استطاعتهم أن يتصرفوا تماماً كما تريد معظم الزوجات أن يكونوا حيالهن، حتى في السنوات المتأخرة من الزواج. لكن على الزوجة التي تنشد من الحياة الجنسية ما تتمنى أن يتحقق عملياً مع شريكها أن تضع نصب عينيها شيئاً غاية في الأهمية، وأن تتذكره وتعيه دائماً، وهو أن الزوج ليس «إنساناً آلياً» وبالتالي ليس «آلة» وحسب! أنه كائن بشري معرض لعوامل كثيرة متنوعة وغير طبية، ليقال أن في الإمكان علاجها طبياً بالأدوية والمستحضرات! هذه العوامل يمكن أن يكون لها تأثير هام في طاقته وقدرته. فمثلاً: قد يواجه مشكلات في العمل... أو يكون حزيناً متأثراً لمرض قريب له أو صديق عزيز عليه... أو قد يكون مرهقاً جسدياً... أو قد لا تكون له خبرة سابقة... أو قد يكون قلقاً جداً ومتوتر الأعصاب لأنه يرغب في منح زوجته تجربة جنسية ترضيها وتسرها... أو قد يشعر بأن زوجته لا تظهر نحوه ما كان يأمل من حب واحترام واهتمام!

وإذا كانت طريقة الممارسة الجنسية من جانب زوجك لا تبلغ المستوى الذي تتوقعينه في كل مرة، فعليك أن تدركي للحال أن مثل هذا الأمر إنما يكون، في أغلب الأحايين، من الحالات الموقتة الطارئة، بدلاً من أن تظهري خيبة الأمل، أو تركني إلى الضيق واليأس والبرم بالحياة. . . بل عليك أن تسرعي فتمنحيه المزيد من الدفء والحنان، وتشجعيه بكل وسيلة، بل بكل حيلة، للتغلب على عجزه الجنسي «الموقت» هذا!

تصرف المرأة يدمرها!

حدث ذات مرة أن تصرفت إحدى الزوجات تصرفاً خاطئاً تماماً، عندما شعرت بأنها لا تحصل على المتعة الكافية، إذ قالت لزوجها: «من الأفضل لك أن تعرض نفسك على طبيب وأن تتعاطى بعض حقن الهرمون»! وهنا لم يشعر الزوج بالمهانة والتحطم وحسب، بل أصابه جرح عميق في الوقت نفسه: إن صورته عن نفسه كرجل قد اهتزت تماماً، وكان أن أصيب بأعراض عصبية كاد أن يتردى معها إلى حافة الانهيار! مثل هذا الزوج لم يكن بحاجة إلى هرمونات. . . كل ما كان يحتاج إليه هو: الحب المتفهم، والتشجيع من جانب زوجة تسرعت فزرعت في قلبه ذلك اليأس المرير، وذلك الشعور بما ليس فيه من ضعف أو عجز!

على أن هناك بالطبع حالات تحتاج إلى مساعدة الأخصائيين: فمثلاً يوجد بعض رجال تكون دوافعهم الجنسية غير متحفزة، وآخرون قد يصلون دائماً إلى القذف السريع. وفريق ثالث قد يعانون درجات مختلفة من العجز الذي لا يعتبر ذا طبيعة مؤقتة. وفي معظم الحالات يمكن تصحيح مثل هذه المشكلات الطارئة في الممارسة الجنسية وعملياتها المختلفة. وفي كل أولئك أيضاً يجب أن يكون موقف الزوجة المؤكد هو موقف التعاطف والتشجيع، أكثر منه موقف الانتقاد وتصيد نقاط الضعف.

زوجة أخرى، سأسميها «بربارة». . . تتحمل مسؤولية خطأ مدمر، بنفس القدر الذي أدى إليه اقتراح الهرمون، عندما شعرت بربارة بعدم الرضا عن قلة عدد

المرات التي يمارس فيها الزوج العملية الجنسية معها، فقد اشتكت ذلك إلى صديقاتها، وبالطبع وصل أنين الشكوى ورنينها إلى الزوج، فشعر بالمذلة والمهانة، بحيث هدد بهجران الزوجة التي شعر ـ بعد الذي كشفت عنه ـ بأنها جعلته صغيراً عاجزاً أمام عيون الآخرين!

مستعد لملاقاة النمر!

والسؤال الذي يتبادر إلى الذهن الآن هو: ماذا يجب على الزوجة أن تفعله إذن كي تساعد زوجها حتى يصبح «فتى أحلامها» وفارس ميدانها، ودون أن يبدو منها ما يجرحه أو يهينه أو يسيء إلى رجولته؟ إنك هنا، يا سيدتي، تستطيعين أن تنشئيه من جديد بالتدريج، وفي كل خطوة أخرى على درب الحياة الزوجية.

دعيه يشعر بأنه رجل، وذلك عن طريق تصرفك كامرأة محبة ورقيقة. ليس خطأ على الإطلاق أن تلتصقي بالرجل، بعد ممارسة الحب عملياً، وتهمس في أذنيه: حبيبي... لقد كنت رائعاً رائعاً! أن تعبيراً مثل هذا يرضى الرجل تماماً، ويعطيه قوة وحافزاً يشعر معهما بأنه يستطيع أن ينطلق ليلاقي نمراً ويصارعه فيصرعه... من أجلك! يضاف إلى ذلك أن ثقة الرجل بنفسه كمحب ومحبوب ترتفع حتى لتقارب النجوم والكواكب، حينما تجعله زوجته يشعر بوضوح، ودون أي التباس، بأنها تريد أن تستلقي بين يديه القويتين الحاميتين. إن كثيرات جداً من النساء اللائي ما زلن يمتنعن عن إظهار مثل هذه الرغبة التي تعتمل بها نفوسهن، فيخجلن من الإعراب عن مشاعرهن وإحساساتهن!

قال لي زوج شاب كان يستشيرني حول بعض مشاكل الجنس: ذات ليلة، بينما كنا نغسل الأطباق معاً، همست زوجتي «حبيبي لنصعد إلى غرفتنا مبكرين الليلة» هذه الهمسة منها جعلتني أشعر وكأن طولي أصبح خمسة أمتار! إذن فأحبي زوجك، وارغبي فيه، وشجعيه. فليس ثمة شيء أفضل أو أهم من تعليمه وترويضه، ليتمكن في النهاية من إرضائك، ومن إشباع رغباتك كما تريدين وتشتهين!

اهتمي بعمل زوجك...

وهناك أيضاً، جانب آخر من حياة الرجل، يجب على كل زوجة أن تدركه وتتفهمه، إذا كانت تريد أن تحقق «إرضاء كاملاً» لرغباتها من الزواج. ذلك أن أهمية العمل والوظيفة مفروضة على الولد منذ طفولته: كل فرد حوله يقول له: «عليك أن تصنع شيئاً من نفسك». أفراد عائلته، معلموه، المشرفون عليه، كل أولئك يحدثونه باستمرار عن أهمية إعداد نفسه لكسب عيشه. فلا عجب إذن إذا كبر وبقي الحافز على العمل مزروع بقوةٍ في عقله! لكن، بينما يحصل الرجل على متعة كبيرة من العمل وتحقيق النجاح، إلا أنه يحتاج في الوقت نفسه إلى مستمع ذكي «ومتجاوب» معه في المنزل، ليفهم كفاحه للوصول إلى هدفه.

وإليك هذه الملاحظة التي أرجو تسجيلها جيداً: المرأة التي تصم أذنيها عن سماع حديث زوجها حول عمل ما، تكون وكأنها تقول له: «عملك ليس مهماً بالنسبة لي. إنني لا أرغب في معرفة ما يجري في الشركة. اهتمامي فقط «بالنقود» التي تربحها»!.

إن استمرار تثبيط همة الرجل بمثل هذا النوع من التفكير والمعاملة هو بمثابة «وضع لغم» تحت أقدام الرجل نفسه. ذلك أنه، مع مرور الوقت، سيشعر بأنه مهزوم، وأنه غير مهم. . . والأسوأ من ذلك أنه بلا رجولة! ولسوف يعرب عن رفضه بعدة وسائل: فقد يصبح بارداً ويبتعد عن زوجته، ويبدأ بالشجار «والنرفزة»، وتطول فترات بقائه خارج المنزل! أن أية امرأة تظهر هذا النوع من «اللامبالاة» تجاه هذه الناحية الحساسة والهامة جداً من حياة زوجها، لا يمكن أن تأمل بأن تجد فيه عاشقاً نشطاً يرضيها!

ولمثل هذه الزوجة أوجه نصيحتي هذه:

تعلمي وافهمي شيئاً من عمل زوجك. حاولي الاطلاع، ما استطعت، على «نوعية» عمله عن طريق استعارة كتاب من المكتبة. وإذا لم يكن شيء من ذلك متوافراً فحاولي توجيه الأسئلة إلى زوجك لتعرفي وتفهمي وتدركي!

أخرجيه من صمته. شجعيه على الحديث عن «نوعية» العمل الذي تقوم به شركته، وعن دوره هو في ذلك العمل. وأنا واثقة بعد ذلك من أنك، خلال فترة قصيرة، ستجدين نفسك أكثر اهتماماً بأمره وأمر عمله أكثر مما كنت تعتقدين في يوم من الأيام!

ولم لا؟ أن الكثير الكثير من جوانب العمل، وفي حياة المصانع والمعامل والشركات، قد يكون مثيراً جداً لاهتمام المرأة لو أنها سمحت فقط لنفسها بمعرفته والوقوف على تفصيلاته. انظري إلى الأمر بهذه الطريقة: عمل زوجك ليس منفصلاً عن طريقتك أنت في الحياة، لكنه جزء محدد منها. إذا كان يعمل في صناعة البلاستيك مثلاً، كان عليك أن تدركي أن منتجات البلاستيك هي من حولك في كل مكان، وأثناء قيامك بأعمالك المنزلية: في المفروشات والأثاث ولعب الأطفال وأدوات المطبخ... حتى في ثيابك وثياب عائلتك! وإذا كان يعمل في صناعة الطائرات فإنه لا يتعامل فقط مع آلات، لكنه جزء من فريق هام يعمل على تقصير المسافات، وربما حتى على غزو الفضاء!

وهناك أيضاً نوع من الإثارة والمتعة في صنعة الأغذية والسيارات، وكذلك في قيادتها. هذه كلها أمور حيوية بالنسبة إلى وجودك وحياتك. لكن لا شك في أن أحلى ثمار ستقطفينها، وأكبر إنتاج ستحصدينه هو قدرتك على مناقشة زوجك في تفاصيل عمله، الأمر الذي يقرب مسافات الفكر والتفكير بينكما، ويجعل كل واحد يشعر بأن الآخر يشاركه في جانب كبير مما تقوم عليه شركة الحياة. إن اهتمامك بما يفعله زوجك، وموافقتك على ما يؤديه، يقولان له بأسلوب لا يقبل الخطأ أنه في المستوى الذي تتوقعينه من الرجل. إن معنوياته وثقته بنفسه سترتفع بلا ريب، كما أن متعته بالحياة والعمل ستزداد، وفي الوقت نفسه ستتضاعف رغبته وقدرته على ارضائك بصورة تجعل منك امرأة «شبعانة» ومرتوية تماماً!

الرجل «سيد نفسه»:

شيء آخر هو من الأهية بمكان: عليك، كزوجة، ألا تنسي أبداً أن زوجك بحاجة دائماً لأن يكون سيد نفسه، فيشعر بالحرية وعدم السيطرة، إذا كنت تتوقعين

منه أن يتصرف كما تتمنين منه أن يتصرف كرجل.

يجب أن يحس في أعماق نفسه أنه هو الذي يتخذ قراراته... ذلك أن الزوج الذي يظل متأرجحاً على حافة شريط تحركه زوجته هو عرضة للسقوط! فهل ترضين يا سيدتي (ربما دون أن تدركي ذلك) بأن يتعرض شريك حياتك لمثل هذا النوع من السخافات والترهات القاتلة؟

إن الزوجة التي تصر على أن تكون لها الرئاسة فوق زوجها، أو السيطرة على الحياة الزوجية، لن توقع الضرر بذلك على نفسها فقط، بل تقوض أساس اتحادهما نفسه. طبيعي أن هناك رجالاً وأزواجاً من هذا الصنف الذي يفضل مثل هذه المعاملة، لكن هذا غير منتشر كثيراً، وليس هو القاعدة الأصيلة، وإنما هو شذوذ القاعدة... غير أنني لا أستطيع أن أحث الزوجات بقوة لتفادي أية كلمة أو عمل قد يعطي للزوج الإحساس بأنه ليس سيد نفسه. لكن، على كل حال، لا تدعيه أبداً يشعر بأنه «تحت الوصاية». إنه، في أعماق داخله، سيرفض ذلك حتماً. لا تصري أبداً على اختيار ثيابه، ما لم يطلب هو منك بالتحديد أن تفعلي له ذلك. وحذار أن يعرف الناس أبداً، وعلناً، أنك أنت التي تتخذين القرارات الهامة في حياة العائلة!

حق الاختيار واتخاذ القرار:

طبعاً... كل الزوجات يشعرن أحياناً بضرورة تقديم النصيحة إلى رجالهن، لكن هذه النصيحة يجب أن تقدم بدفء، وتعرض بحنان، ودون أي اعتداء أو افتئات على حقه في الاختيار أو وضع القرار! أن الرجل لا يحب أبداً، مهما يكن حبه لزوجته، أن تعامله كدمية أو طفل تقوده أمامها حسب أوامرها وتعليماتها وتوجيهاتها!

سيدتي:

أنت كزوجة يجب أن تعرفي أيضاً أنه، لكي يكون زوجك الرجل المثالي الذي تتصورين، ينبغي أن يشعر بأنه «ممول جيد». ففي كثير من الأحيان لا تتورع

الزوجات الطموحات من جرح كبرياء أزواجهن، وذلك بإظهار خيبة أملهن في قدرة رجالهن على توفير الأموال!

كانت «هيلين» من هذا النوع من الزوجات، وكان زوجها «هاري» يملك محلاً صغيراً للدهان، يعمل فيه الساعات الطوال لتوفير الإمكانيات لحياة هانئة مريحة لكن هيلين كانت تريد المزيد من المال! كانت تحسد جاراتها على بيوتهم الأكبر، وسياراتهم الأحدث. . . بل كانت تبكي بكاء لأن أختها تستطيع أن تتحمل نفقات إرسال أولادها إلى مخيمات صيفية غالية، في حين لا تستطيع هي شيئاً من ذلك!

حذار من مقارنته بغيره!

ولقد كانت «هيلين»، بوسائل كثيرة، مؤذية وشريرة، تعبر عن استيائها من عدم قدرة هاري على توفير الكماليات لأفراد أسرته، وكان كل حديثها منصباً على شقيقتها الغنية الموسرة، وحياتها الاجتماعية المرحة، وتقارن ذلك بحالتها هي! كانت تقيم الدنيا ولا تقعدها ضجيجاً من الكلام عن معطف الفرو الذي تلقته جارتها هدية من زوجها في عيد ميلادها! هذا النوع من الهدايا لا يستطيع هاري تقديم مثله إليها! ولم يمر وقت طويل قبل أن يبدأ هاري الذي هو في الأساس ممول جيد للعائلة ـ في الشعور بأنه ليس جيداً كما ينبغي. . . لا كزوج، ولا كوالد، ولا حتى كرجل! ونتيجة لتقليل زوجته المستمر من قدره وقيمته، أصابه نوع من تثبيط الهمة، والانهيار النفسي، الأمر الذي كان يتطلب شهوراً من الراحة والعلاج!

ومن هنا تنبع نصيحتي التي أحب أن أوجهها إلى الزوجات وهي:

إياك أن تقارني بين زوجك وبين أي زوج آخر أكثر منه نجاحاً في الناحية المادية. حذار أن تعطيه، ولو بصورة غير مباشرة، أي فكرة بأنك تحسدين الأخريات، وتغارين منهن، لأن أزواجهن يكسبن ويربحن أكثر. شددي على الجوانب الإيجابية التي تستند إلى قدرة زوجك على الكسب. إذا لم يكن عمله بصورة حسنة في الوقت الحاضر، فاجعليه يشعر بأنك متأكدة تماماً من أن الظروف

القادمة ستكون أفضل. إن منحك إياه الإحساس بالنجاح كممول، سيكون عنصر تشجيع محقق له على التقدم في طريق العمل الذي اختاره لكسب عيشه وعيش أسرته. وبذلك لن تحصلي فقط على شكره وامتنانه لتفهمك، بل ستفوزين أيضاً بكل الإخلاص والحب اللذين يستطيع الرجل أن يسبغهما على المرأة. . .

المغامرة بين الخيال والحقيقة:

وأخيراً، وليس آخراً. . . لا تقللي أبداً من حاجة زوجك لأن يكون مغامراً، ودعيني هنا أشرح لك ما أعنيه بالضبط:

على الرغم من توافر وسائل الراحة والامكانيات الحديثة، فإن في أعماق معظم الرجال حافزاً خفياً يدفعهم دائماً للتصرف مثل فرسان العصور القديمة، أو للمغامرة في عالم المجهول: حينما يجلس زوجك، ويدير جهاز التليفزيون، لا ترتابي أو تشكي أبداً في أنه ـ سواء أدرك ذلك أو لم يدركه ـ يتصور نفسه مكان «الشريف» أو «المارشال» وهو يقاتل عصابة الأشقياء!

على أن الغالبية العظمى من الرجال، لم يعدى باستطاعتهم طبعاً أن يقوموا بمغامرات. إنهم يدركون جيداً أن أخطر شيء يمكن أن يصادفوه هو الإسراع إلى اللحاق بالقطار في الصباح، أو التزاحم في الشوارع، ومن هنا فإن الرغبة في الاستكشاف، والسير في طرق غير معروفة، يتخذان الآن اتجاهات أخرى متباينة. . .

مثال ذلك: بدلاً من الاشتراك في رحلة بالغة التكاليف إلى مجاهل أفريقيا، يستطيع زوجك أن «يغامر» بفتح فرع جديد لعمله حيث يوجد خطر من الفشل، لكن إذا تم النجاح فسيكون نصراً مبيناً! أو قد يكون راغباً باستثمار بعض المال في شراء أجهزة رياضية غالية، أو تجربة شيء جديد يكون ذا أثر جذري في تغيير أسلوب حياة العائلة.

دعيه يحلم قليلاً:

طبيعي أنك يا سيدتي، كامرأة، أشد حذراً بكثير من الرجل، لأنك تريدين

الاستقرار والأمن والأمان لعائلتك، وستقاومين بالغريزة أي تغيير قد يهدد بيتك. ومن المؤكد أنني لا أقترح أن تطيري فرحاً مع كل فكرة خيالية قد تهفو على خاطر زوجك. لا. لا... إنني أول من يعترف بأن بعض الرجال يطلعون علينا بمشروعات غير معقولة بين الحين والحين، وهم في حاجة من غير شك لروح الاستقرار التي للمرأة من أجل الطمأنينة لحياة الأسرة.

ومع كل أولئك أقولها لك بصراحة: إن مثل أفكار «الخيال» هذه ستظل تنبع في رأس الرجل، بسبب افتقاره الأساسي للمغامرة. وإذا كانت هذه هي حال زوجك فلا تبتعدي عن مشاريعه بإطلاق العبارات الجارية القاسية، مثل «عزيزي... إن في رأسك عصافير طائرة... انزل إلى الأرض»!

أنصتي إلى شوق زوجك للمغامرة والمخاطرة. دعيه يطلق كل ما في جعبته من مشروعات وخطط ومحاولات: فإذا كانت غير معقولة أو غير مقبولة، فإن إدراكه لمن عنده من زوجة وأولاد لا بد من إعالتهم، سيجعله في الأغلب يعود إلى جادة المنطق، وإذا هو نفسه يرفض بالتالي أن يغرق في أحلامه الذهبية. وإذا أصر على مشروع تحسين أنت أنه من الخطورة بمكان، فتحدثي إليه عنه بهدوء ومنطق، ثم اقنعيه بأنه من الأفضل الحصول على نصيحة موثوق بها من مصادر أخرى ذات علم ومعرفة وتجربة...

وأخيراً: انظري إلى نفسك بدقة وعناية: هل أنت محافظة كثيراً؟ القليل جداً من الناس هم الذين يحققون هدفاً أو غاية ذات قيمة في الحياة بدون المغامرة أو المخاطرة... لكن النقطة الهامة، والتي يجب تذكرها دائماً، هي أن الرجل بحاجة إلى أن يحلم قليلاً. إنه يريد أن يخطط ويحلم. وفي استطاعتك أنت أن تراقبي أنه لا يطير معصوب العينين، لكن لا تقيديه بالأغلال كثيراً أيضاً! إن إلقاء الماء البارد من التحقير والسخف على أحلامه بالمغامرات، سيجعله يشعر فقط بأنك تسخرين منه وتهزئين!

وستكونين أخيراً أسعد امرأة!

وختاماً: هل لي أن أقول لك، يا سيدتي، أن القواعد الأساسية بسيطة جداً،

إذا كنت تريدين حقاً أن تعرفي كيف تعلمين زوجك أن يكون العاشق الذي تحتاجين إليه، ويتمثل فيه «فارس الأحلام» الذي كنت تتصورينه دائماً، بدون أن تجرحيه أو تسيئي إليه. عليك فقط أن تعرفي كيف تعطينه ما يحتاج إليه هو! ولنعلنها معاً مختصرة صريحة.

زوجك في حاجة لأن تقدريه كشريك حيوي في فراش الزوجية. إنه يفتقر دائماً إلى موافقتك واهتمامك بالعمل الذي يقوم به ويكسب منه معاشه. كذلك هو بحاجة لأن يشعر بأنك تعتقدين أنه «ممول جيد» كما يحتاج إلى الدفء والحنان والتشجيع في الأوقات الصعبة، احتياجه إليها في الأوقات السهلة. إنه أيضاً بحاجة إلى شريك ليستمع لأحلامه وآماله وأمانيه! فساعديه بقدر الإمكان على تحقيق هذه الحاجات، وستحصلين بعدئذٍ على جائزة قيمة جداً: أي شيء في الوجود أغلى وأحلى للمرأة من أن تكون أسعد بنات حواء، بين ذراعي رجل حقيقي؟!

* * *

عشر صفات في الرجل تجعله كاملاً

هكذا تضعف المرأة أمام شريك حياتها!

المرأة التي تحب الاعتماد على الغير ترى نفسها مشدودة إلى رجل يحب الاعتماد على نفسه.

يجب على الرجل أن يتمتع بصفات عشر، سنوردها في الأسطر القادمة، ليمكنه الصمود والبقاء في مركز القوة حيال المرأة. فكيف يحدث ذلك مع الرجال؟ لماذا لا تستطيع المرأة مقاومة الواحد منهم، ولماذا يبقى الرجل هو المفضل لمدى الحياة؟

على المرء هنا أن يفرق بكل بساطة بين نوعين رئيسيين من الرجال:

الذين يتمتعون بجاذبية حادة، أو الذين نطلق على جاذبيتهم «سكس ابيل» الجاذبية الجنسية.

الذين يتمتعون بجاذبية دائمة، ونعني بذلك الشخصية المحببة بكل ما لهذه الكلمة من معنى.

هذا العنصر الملتهب، الذي يتكون بسهولة عند المرأة ليستولي عليها نفسياً وجسدياً، هو على الأغلب مزيج من اعتبارات وإشارات مختلفة تصدر عن الرجل: منها الصوت، أو حركة معينة تبدر منه أو الطريقة التي يمسك بها كأس الماء، أو روح مرحة خاصة به يتمتع بها. غير أن الجاذبية التي تقترن بهذه الصفات لن يطول أمدها، طالما أن ما يدعى بالشخصية المحببة للرجل ليس بالمستوى الذي تنشده المرأة.

والتي تستغرق هذه العلاقة، فيجب أن تكون مبنية على عدة أسباب، ولكنها تتوقف في جانبها الأكبر على طبع المرأة نفسها، وعلى طبيعتها في الوقت نفسه.

أما المرأة التي تحب الاعتماد على الغير، فترى نفسها مشدودة إلى رجل يحب الاعتماد على نفسه. والمرأة التي تشعر وتتذكر حنان أمها دائماً، ترى نفسها مشدودة إلى رجل يحب أن يظل غاصاً في أحلام الطفولة. والمرأة التي ينتابها الخوف غالباً، تشعر بالانجذاب نحو رجل اجتماعي لا يخاف من التعامل وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الغير.

ومما لا شك فيه على الإطلاق أنه تتوافر هناك علامات مميزة يجب أن يتمتع بها الذكر، وتعتبر في نظر معظم النساء من المقومات الأساسية التي لا غنى عنها، والتي تجعلها جزءاً لا يتجزأ من جاذبية الذكر، فضلاً عن تقدير المرأة لها حق قدرها.

ونستطيع أن نوجز هذه المقومات الأساسية في الصفات العشر التالية:

١ ـ **المظهر الخارجي**: لا مراء في أن المظهر الخارجي يرفع من عامل الانجذاب في نفس المرأة. هذا إذا ما أضفنا إلى ذلك القيم الأخلاقية التي يجب أن يتمتع بها الرجل، إذ تساعد على دوام الجاذبية التي تشد المرأة إلى الرجل. وعندما تركز المرأة وتشدد على أهمية العنصر الخارجي في اختيارها للرجل، فكأننا بها تدعو الآخرين إلى التركيز على الشيء الذي يهمها هي في هذا المجال.

أما الرجل الذي يشبه في أناقته ومظهره الخارجي نجوم السينما، فالكل يعرف أنه يتمتع بقدر كافٍ من الجاذبية التي غالباً ما تعشقها المرأة.

وعندما تبدأ الفتاة بتخطي سنوات مرحلة النشوة والترق إلى الرجل، سينتابها شعور بالانجذاب أولاً إلى الرجال الذين يتمتعون بالمركز الاجتماعي أكثر من انجذابها إلى الرجال الذين هم على قسط وافر من الجمال والأناقة، فيغدو الوجه القاسي والمعبر في نظرها مظهراً من مظاهر الرجولة، ويصبح محور اهتمامها ما قالته بلسانها إحدى النساء: «لا أستطيع تدبير أمور نفسي فقط، لكن عليَّ أن أدبر أمور نفسينا معاً».

غير أن المرأة التي تؤخذ بهذه المظاهر الطفولية، تستطيع أن تدرك بساطة تفكيرها، وتفتح بذلك الطريق لتعلم امكانية النضج وكيفية النضج مع فتى أحلامها.

قد يحدث أن تتعلق المرأة برجل يشبه والدها إلى حد بعيد، أو قد يشبه أول رجل وقعت في غرامه، ويناسب هذا الواقع أولئك النساء اللواتي كن يحببن والدهن حتى العبادة. هذا الميل نحو صورة الشخص المحبوب، الذي عفا عليه الزمن، يمكن أن يظهر إلى السطح دون أن يعي المرء ذلك اطلاقاً، وغالباً ما تتزوج المرأة رجلاً يشبه والدها، حتى ولو أظهرت ميلاً للاعتراض ضد صواب هذا الرأي.

٢ ـ **اهتمامه بالعائلة**: والعامل المهم في الجاذبية التي يتمتع بها الرجل هو اهتمامه الحقيقي وإحاطة زوجته وأطفاله بالرعاية الكافية. والرجل الجدير بالمحبة والاحترام سوف يتخلى عن تكريس وقته الكلي، وقوته، وإحساسه بالنهاية لعمله الذي كسب منه عيشه، إذ عليه أن يأخذ بعين الاعتبار تكريس وقت معين لزوجته وعائلته وللمناسبات الاجتماعية ولأصدقائه وأقاربه، حتى يستطيع على هذا النحو أن يشركهم في عمله وسعادته ومشاكله.

كل امرأة بحاجة من وقت إلى آخر لأن تستمتع بعطلة مع زوجها تكون فيها بعيدة عن العمل، والأطفال والمشاكل.

٣ ـ **الرجل الذي لا يقاوم**: مستعد دائماً لأن يتعلم، ويتعلم المزيد في حقل الحب. ومن الواضح كل الوضوح أن الزوجة هي شخص معقد لأن حاجاتها الجنسية وتصرفاتها بكل ما تنطوي عليه من مشاعر تكون جزءاً من شخصيتها ومن حالتها الصحية العامة، وتتعلق أيضاً بحالتها النفسية. وعلى عكس الرجل لا تستطيع المرأة أن تهزأ بالمشاعر والمشاكل المتنوعة، لكنها تقدر على الانتظار حتى تفرغ منها، وما أن ينتهي أمرها حتى يصبح بإمكانها أن تكرس نفسها للمغامرات الجنسية.

والرجل الجدير بالمحبة صبور جلود على متاعب الحياة، يحس بالسرور يفعم قلبه عندما يتعلم أشياء جديدة يستسيغ أن يعلمها. إنه كثير التفنن، وغني

بالاثارة عندما يريد إضفاء الحنان وإحلال الوفاء على قلب شريكته. ويعتقد أن التقرب منها في جميع الجوانب يدخل السرور إلى قلبيهما، ويكون ذلك موضع فخر واعتزاز شخصي له فهو لا يقف عند حدود معرفة الذات والإدراك، بل يعرف حق المعرفة أن الكلمات التي تفيض بالمحبة، والحركات الناعمة المهضومة، هي مهمة جداً في حياة المرأة العاطفية. وهو لا يخاف من إسماعها مثل عبارة «أنا أحبك» ولا يتردد في مفاتحتها بمشاعره.

ذلك أنه لا يعتقد بأن الإفصاح عن المشاعر هو عنصر خارج عن عناصر الرجولة، بل إنه ليعلم حق العلم أن القدرة في التعبير عن المشاعر هي علامة من علامات الرجولة الحقة. وهو لا يستمر في مغازلتها على الدوام. ومن المؤكد بأن بعض النساء لديهن مكانة مرموقة في نظره ويقدرهن حق التقدير. ولكن توجيه كلمات العطف والشكر محفوظ في النهاية لشريكة عمره.

٤ ـ **الصراحة**: وهذا الرجل الذي لا يقاوم لا ينطق إلا بالصراحة، ولا يمشي إلا على طريق الاستقامة. يقول ما يجول بخاطره. يواجه المشاكل بكل طيبة خاطر، دون أن تترك الانطباع السيء على وجهه. يتمتع بالكفاءة ويبدو دائم الاستعداد لاتخاذ القرارات التي تهم حياة العائلة بعد الاستئناس برأي زوجته. وفوق ذلك كله، يبدو دائم الاستعداد لأن يفتح قلبه ويفصح عن كل شيء. وعندما يستبد به الغضب، يعطي لهذا الغضب في خاتمة المطاف نهاية سعيدة. وهكذا يصبح التفاهم بين أفراد العائلة شيئاً ظاهراً للعيان، وبالطبع يبقى دائم الاستعداد لأن يذعن للأمر، وأن ينسى ما جرى!

٥ ـ **النضج**: الرجل الجدير بالمحبة يرى في زوجته إنساناً ناضجاً. ولا يقلل من اعتبارها إذا أظهرت بساطة في الأمور المالية. يجب عليه أن ينمي عندها القدرة على التصرف بحرية فيما يختص بالأمور المالية التي تتعلق بحياة العائلة، حتى تستطيع لوحدها أن تدبر شؤونها إذا ما أجبر هو على تحويل اهتمامه عن هذه الأمور لأي سبب من الأسباب.

٦ ـ **تحمل المسؤولية**: الرجل الذي يتمتع بنسبة عالية من «الجدارة في المحبة»، يبقى ذلك بالنسبة إليه أكبر فرض واجب تعلق عليه المرأة الأهمية

الكبرى، حتى يبقى في نظرها ذلك الرجل الذي يستطيع الهيمنة عليها، ولا يغرب عن باله أنه لا شيء أهم وأصعب من مسؤولية تربية الأولاد وتنشئتهم. إنه يعلم ذلك ولا يتورع عن مفاتحة زوجته في ثقل هذه المسؤولية.

٧ ـ **رعاية العائلة:** الرجل الجدير بالمحبة يقدر زوجته، ليس فقط عندما تتجسد مسؤوليتها في تربية الأولاد، والمحافظة على البيت طول النهار، فهو يدرك أن المكتب والأولاد والمشاكل كلها أمور مهمة، لكنه يدرك أيضاً ما هي قيمة قضاء عطلة أسبوعية معها من وقت لآخر، بعيدين عن كل شيء، حتى يستطيعا الاستمتاع بالوقت معاً، وقد تركا العالم كله خلفهما.

٨ ـ **مشاركة الأحاسيس:** وسيتملك قلب المرأة السرور عندما ترى رجلها يحاول الاهتمام بكل المشاكل، لتأمين جو من الراحة والرخاء لعائلته. ولا بد للرجل الجدير بالمحبة أن يتعلم على مر الأيام كيف ينسجم مع شريكة حياته ويشاركها إحساسها، فيكون سريع الملاحظة عندما لا تجري الأمور على ما يرام، يعمد إلى إبعادها بفطنة عن كل ما يعكر صفو حياتها، خصوصاً عندما تبوح بها. فعليه عندئذٍ أن يكون أذناً صاغية حتى تستطيع أن تلمس أنه يتحسس معها كل المشاكل، وعندما تمر الزوجة بأزمة نفسية أو جسدية، في وقت من الأوقات، لا يجب أن يتملكه الغضب، أو يكون مهملاً فيتركها تعاني المرض وحيدة في السرير. ولكن، على العكس، يجب أن يكون من النضج بحيث يستوي إلى جانبها ليكون لها بمثابة «العكازة».

٩ ـ **عائلته أهم شيء في حياته:** والرجل الجدير بالمحبة لا يتأثر بحنان أمه، ولا يبقى مرتمياً في أحضان والديه وإخوته، ولا يحاول وضع أي شك في اعتبار أن زوجته وعائلته تحتل المقام الأول في نفسه كما ولا ينبس ببنت شفة أمام الآخرين عن الأشياء التي تهمه هو وزوجته فقط. ولا يحاول أن يشكو أموره وهمومه إلى والدته وأصدقائه عندما يمر مع زوجته بمشاكل شخصية، ولا يجمل به التحدث فيها ومناقشتها إلا مع شريكة حياته. وحينما تتعقد المشاكل ولا يتوصل إلى نتيجة مرضية لحلها، عليه أن يكون ناضجاً بما فيه الكفاية، طويل الأناة، أو يحاول طلب المساعدة من أصحاب الاختصاص فقط.

١٠ ـ الرجل الذي لا يقاوم يميل إلى جنس النساء عامة ويقدرهن: لكن لا يجب أن نسى أنه إنما تزوج من امرأته لأنه وقع في غرامها، وليس لأنه يعتبرها آخر همومه. لقد تزوجها لأنه يرتاح إليها، ولأنه كوَّن الانطباعات الحسنة في زوجة المستقبل. فهو لم يتزوجها لاقتناء مدبرة منزل، أو للحصول على عشيقة تكرس له جانباً من الليل. ولم يتزوجها لمجرد إنجاب الأولاد، وتخليد ذكراه على وجه هذه البسيطة.

ولكن الرجل الحقيقي الجدير بالمحبة يعرف جيداً ـ كما تعرف المرأة الجديرة بالمحبة أيضاً ـ أن العلاقة بين الرجل والمرأة، حتى تاريخ انعقاد الزواج، ليست الحلقة الكاملة للقصة، فما ذلك إلا بداية لتلك الحلقة. وابتداءً من مرحلة الصفر هذه، يجب عليهما أن يكونا مستعدين للنضج معاً، ولتعود كل منهما على طباع الآخر. أما العلاقة الفضلى بينهما لاستمرار نمو هذا الزواج فهي أن يعيش الواحد منهما لإرضاء الآخر، وإلا كان مصير هذا الزواج إلى الانحطاط ثم الزوال. ولكن عندما يتبلور هذا الزواج، ويتصاعد في النمو، يصبح الزوجان معاً جديرين بالمحبة إلى الأبد.

هذا ما يجب أن ينشأ الأطفال ويترعرعوا عليه، حتى يكونوا في المستقبل أشخاصاً جديرين بالمحبة والاحترام معاً، كما سار آباؤهم من قبلهم على هذه الطريق.

* * *

الباب التاسع عشر:
دنيا الأزواج ومشاكل الحياة الزوجية

لماذا يتباعد الزوجان؟

زوجي لم يعد يحبني . . . أين عطفه واشتياقه القديم؟

روتين الحياة الزوجية

الحياة الزوجية بعد أشهر من الزواج قد ينتابها الفتور وتصبح روتينية مملّة .

وكثير من الزوجات يشعرن بتغيّر مشاعر الزوج وضياع صورته الأولى وحُبه القديم . . . فأين الشوق؟ وأين الحنين؟ وأين الكلمات المعسولة التي كان يرددها؟! كل ذلك ذَهَبَ . . .

والحقيقة أن أكثر ما يؤلم المرأة هو افتقادها لإثارة واشتياق زوجها، فهي تود أن تظل دائماً محبوبته وفاتنته، ولعل غياب هذا الإحساس عنها يجعلها تجسّم المشاكل الزوجية وتبالغ فيها، وكأنها تتستر عليها بالضجيج .

والملاحظ أن معظم الأزواج يغيب عنهم حاجة الزوجة إلى الاهتمام العاطفي، بينما زوجاتهم يعانين من هذا التباعد والإهمال .

ولا شك أن مشاغل الحياة لها دور في تقصير الرجل في هذه الناحية . فكثير من الأزواج يحتفظون بحبهم ولو بعد سنين طويلة لكنهم لا يعبّرون عنه بالكلمات

المعسولة أو يرون أنه لا ضرورة في ذلك، أو أن مثل هذه الأشياء صارت تفاهات لا قيمة لها. . . بينما هي تعني الكثير عند كل الزوجات.

والمؤسف كذلك أن معظم الزوجات يكتفين بمجرد المعاناة أو التذمر أو التألم في سكوت، دون أن يفعلن أي شيء لإثارة عواطف الزوج وإظهاره لحبّه. . فلا بد أن تتحرك الزوجة بأن تفعل أي شيء يغير الحياة الروتينية من وقت لآخر ويعيد لها حرارة الأشواق. . . ولكن ماذا تفعل؟

هذه تجارب بعض الزوجات:

لا تكوني زوجة «روتينية»!!

ألم تسألي نفسك لماذا قد يمل أي زوج زوجته؟ الإجابة بسيطة، وهي لأنه اعتاد أن يراها دائماً على نفس الهيئة ونفس الشخصية.

فماذا لو حاولت أحياناً أن تغيري من نفسك. من ملابسك. . . من طريقتك في التعامل. . . من أي شيء، بحيث تبعثي في نفسه شيئاً جديداً ولا تكوني الزوجة المعتادة الموجودة بالمنزل أو «الزوجة الروتينية»؟.

وبعض الزوجات يلجأن في ذلك إلى عنصر المفاجأة فمثلاً، انتظري عودته من الخارج في المساء، وفاجئيه بماكياج جديد وعطر جديد وثوب جديد يظهرك له في صورة مختلفة، حتى لو كانت أقل جمالاً في صورتك الأصلية، لكن المهم هو التغيير كما قلت. . . واكسري روتين السهرة المملة كل يوم، أو فاجئيه بوجبة منزلية جديدة أو لها ذكرى في خاطره. . . فصحيح أن «مَعِدة الرجل» تساعد في الوصول إلى قلبه!!

زوجة متجددة:

استكمالاً للخطوة السابقة، لاحظي أن تغيير الشكل وحده لا يكفي أحياناً. فاعتياد الزوج على أسلوب عاطفي واحد من زوجته يشعره بالملل. فلا بأس أن تتخلي عن رزانتك ـ أحياناً ـ ودائماً كوني زوجة متجددة. . . فلا عيب ولا حرام أن

تستقبلي زوجك بالتدليل أو القبلات الحارة، وتعبري له عن اشتياقك إليه، كأن تحتكي به وتمرّي بأصبعك على شعره، وتهمسي في أذنه بكلمات معسولة. على شرط ألا يكون التغيير فجائياً تماماً وليكن تدريجياً حتى لا يخطر ببال الزوج شيء غير طبيعي!!

الزوجة الصديقة لا يمكن أن يملّها الرجل!

وبإنتهاء الشهور الأولى من الزواج تهدأ العواطف والشهوة الجنسية أو يصبح كل شيء روتيناً، وتبقى شخصية الزوجة هي العامل الأساسي لتقرّب زوجها إليها واحتفاظها به في المنزل معظم الوقت. والزوجة الذكية هي التي تدرك أن العواطف والجنس ليس كل ما يريده الرجل فالرجل يحتاج إلى عقل واعٍ إلى جانبه يحكي له ويستمع إليه، يسأله ويجيب عليه، بل أحياناً يحتاج بعض الأزواج من زوجاتهم أن توجّههم وترشدهم لما يفعلون وما لا يفعلون مهما بلغت عظمتهم!!

هذا هو معنى الزوجة الصديقة... ويا سعادتك ويا هناءك لو استطعت أن تكوني صديقة لزوجك...

الغيرة والضعف البدني:

بعض الزوجات «الماكرات» يلجأن أحياناً إلى إدعاء الضعف البدني لإستمالة الزوج وإثارة عواطفه.

كأن تتوعك بالفراش وتدّعي أي عِلّة، وتطلب من زوجها أن يقترب إليها، فترتمي بين أحضانه وتسأله عن حُبه؟!

فلا بأس أن تجرّبي هذا المشهد السينمائي لإستثارة عواطف الزوج... لكن لا تكثري من هذه الطريقة.

الفلوس... الفلوس

السبب الدائم للخلافات الزوجية!!

أصبحت الخلافات الزوجية على المادة «الفلوس» أمراً لا يغيب عن معظم الأزواج. فدائماً هناك الشكوى من كثرة المصاريف وعدم وفرة «الفلوس» حتى لو توفرت النقود تبدأ الخلافات على أوجه إنفاقها!!

والزوجة في شجارها المرتبط بالنقود لا تشكو في كثير من الأحوال احتياجها الحقيقي للمادة، ولكنها تعبّر عن عدم إحساسها بالأمان مما يحمله المستقبل، أو إحساسها بتخلفها المادي عن جيرانها أو أقربائها أو زميلاتها في العمل.. ولعل «النظر للآخرين» هو أهم ما يسيء للعلاقة الزوجية ويدعو للشجار حول المادة.

ولا سبيل إلى كَفّ الشجار بسبب الفلوس سوى أن يرضى الزوجان برزقهما مع السعي لجلب المزيد من الرزق الحلال دون أن ينشغلا كل الوقت بذلك، ويهملا باقي أركان الحياة الزوجية التي قد تحمل لهما من أسرار السعادة ما يفوق ما تجلبه لهم النقود...!

ثم يأتي دور أوجه الإنفاق وهو دور لا يقل أهمية عن توافر الفلوس. فالنقود تكون موجودة أحياناً بينما يصير الشجار على أوجه إنفاقها!

وتعتمد طريق تدبير الإنفاق إعتماداً كلياً على الرضا بين الزوجين وتقديم الأهم فالمهم دون أنانية أو تذمر ـ فلو توّفر التسامح بين الزوجين لأمكنهما أن يعيشا بأي دخل معقول.

نموذج لزوجين سعيدين بدون مشاكل «الفلوس»!!

وإليك نموذجاً لما يفعله زوجان، أعرفهما، وقد جمعهما الحب الصادق وتعاهدا على العشرة بحلوها ومرّها.. تقول الزوجة: «اتفقت أنا وزوجي أن نقوم

كل أول شهر برصد راتبنا الشهري والدخل الإضافي نقوم بتخصيص جزء لكل بند من البنود: بند المأكل والملبس ومصاريف الأولاد والنثريات، وندخر جزءاً بسيطاً احتياطياً لأي ضرورة تطرأ كضرورة العلاج، ونبحث معاً إذا ما كان في الإمكان الخروج إلى مكان آمن، بعيداً عن أماكن اللهو، فإذا تيسر ذلك خرجنا كنوع من التغيير، وإلا فبيتنا هو جنتنا الصغيرة.

ونحن في ذلك إلتزمنا بتقديم الأهم قبل المهم فيما يعود علينا بالمصلحة العامة. فمثلاً اتفقنا أولاً على الإنتهاء من سداد أقساط «الفيديو» قبل الشروع في شراء «الموكيت» وفي أحد الأشهر اتفقنا أن نستغني عن ركوب السيارة الخاصة لفترة حتى نتمكن من القيام برحلة أعدّها الأصدقاء. كما قرر زوجي عن إقتناع أن يمتنع عن التدخين حينما ظهر لنا عجز في دفع رسوم مدارس الأولاد.

وقد قررت أنا الإستغناء عن شراء ملابس جديدة لفترة حتى نتمكن من شراء مكتب لزوجي لإستكمال عمله بالمنزل.

بهذا الاسلوب أمكننا أن نتغلب على كثير من عقبات الإنفاق التي واجهت كثير غيرنا من الأزواج».

حماتي ملاك!!

أكتسبت «الحماة» سواء حماة الزوج أو الزوجة شهرة ظالمة ربما لبعض النماذج السيئة من الحموات.

وقد تأصلت هذه الفكرة في ذهن كثير من الأزواج والزوجات حيث اعتقد مسبقاً أن حماته ستتدخل في شؤونه وتحرّض ابنها أو ابنتها عليه، فأي كلمة تنطق بها الحماة في صالح ابنها، عادة يفهمها الطرف الآخر على أنها هجوم غير مباشر عليه.

وحتى تتخلص من مشكلة «الحماة» لا بد لأي من الزوجين أن يلغي من ذهنه هذه الفكرة الخاطئة في كثير من الأحيان.

والحماة يجب أن تكون بمثابة الأم. وليتذكر كل من الزوجين أنها أم للطرف

الآخر الذي أحبّه وقرر الإرتباط به، فعليه أن يحسن معاملتها ويوفيها حقها من التقدير والإحترام.

ومن الضروري أن يفهم كل طرف خاصة الزوجة حاجات الحماة الأساسية فحماة الزوجة كثيراً ما تحس أن ابنها الذي أنجبته وربّته أخذته امرأة أخرى منها، وهو إحساس له عُذره الحقيقي. لذا أصبح من واجب الزوج وكذلك الزوجة أن يقدّران هذا الإحساس المرير أحياناً، ويحاولان أن يصرفا ذهن الحماة عنه، ذلك بالاتصال المستمر بها والسؤال عن أحوالها وتلبية حاجاتها. والزوجة العاقلة هي التي تدفع زوجها لمثل هذه الأشياء حتى لو تغاضى هو عنها، فهي بذلك سوف تكسب من المؤكد أمّاً حقيقية أخرى لها.

أقارب الزوجين:

لا تحتاج معاملة أقارب الزوج (أو الزوجة) سوى أن تتقرب إليهم في الحوار، وتصغي جيداً لما يقولونه حتى لو كان تافهاً وحاول أن تستفيد من خبراتهم وتجاربهم، وأمنحهم دائماً حق التقدير والإحترام.

لا شك أنهم بذلك سيشعرون نحوك بالطمأنينة والإرتياح خاصّة إذا كنت خفيف الظل حلو الكلام وتأكد أن ذلك في صالحك، ومدعاة لرضا الطرف الآخر عليك.

الزواج مع الأهل: مرفوض نفسياً ومرفوض جنسياً!!

لعل أكثر ما يهدد حياة الزوجين هو زواجهما بمنزل عائلة أحدهما لعدم إمكانية توفير مسكن منفصل.

هذه الحالة تضّر بكل من الزوجين ضرراً بالغاً في كثير من الأحيان قد لا يظهر مع بداية الزواج لكنه من المؤكد سيتضح فيما بعد.

أهم هذه الأضرار هو حرمان الزوجة من أحد دوافعها كأنثى، وهو أن يصبح لها مسكن خاص بها ترعى أموره دون تدخّل من أحد.

ولا شك أن حرمان الزوجة من تحقيق هذا الدافع سينعكس أثره على الزوج،

فعليه أن يتوقع حدوث مشاحنات ومصادمات بين زوجته وأهله أو بين أهله وبينه وبينه وبين زوجته ويصبح هو المسؤول في النهاية على فض هذا الأشتباك. وهيهات أن يقدر...!!

من ناحية أخرى، من الواضح أن الزواج في منزل الأهل يتعارض مع المعاشرة الجنسية بين الزوجين، ولا يكون هناك الانسجام التام، إذ يشعر كل من الزوجين أن هناك ثالثاً يرقبهما مما يوقعهما في حرج قد يأتي على العملية الجنسية ومن ثم على الحياة الزوجية بأثرها...

ويرى بعض المحللين أن أم الزوج لا يسعدها أن ترى ابنها منفرداً بزوجته.

احذر... الشجار أمام الأبناء أو تدخُّل الآخرين لفض النزاع:

كثير من الأزواج العقلاء اعتادوا النقاش في أمول المنزل وأولادهم نيام في فراشهم أو خارج المنزل. فقد يتطور الحديث إلى تضارب بالرأي أو شجار وهو ما لا يجب أن يراه الأبناء من أبويهما حتى لا تهتز صورة أحدهما في نظرهم، والأهم من ذلك ألا تترسب صور النزاع بين الزوجين في ذهنهم، فتحمل آثارها السيئة على نفوسهم فيما بعد حين يبدأون حياتهم الزوجية.

وأكثر ما يضر بالعلاقة الزوجية هو تدخل أحد من الأهل لفض النزاع، فغالباً تسير الحالة إلى الأسوأ ويتصاعد الشجار.

فإستمرار الحياة الزوجية يحتاج من الطرفين إلى التعقّل وهدوء النفس، ويكفي في أسوأ الظروف أن يتحلّى واحد منهما دون الآخر بهذه الصفة حتى تمضي الأمور بسلام.

وأفضل وسيلة لمنع الشجار هو الوقاية منه بمعنى إذا رأى أحدهما أن الحديث سيتصاعد، فليتوقف (وهو الطرف العاقل) وليغير الموضوع.

وربما لو قام الزوجان بعمل شيء آخر مختلف كالخروج للتمشية أو دعوة أحدهما للعشاء بالخارج، تهدأ النفوس، ويمكن بعد ذلك استكمال الحديث بمرونة ولطف.

الباب العشرون:

وصايا أم لابنتها قبل الزواج

ماذا قالت الأم الحكيمة:

إحذري أول خلاف يقع . .

سيصادفك في أول الزواج خلافات كثيرة تزول مع الوقت، وهو أمر طبيعي لأن لكل منكما أسلوبه في الحياة، والأمر يحتاج لفترة ليتم التواءم بينكما.

وأول خلاف هو أخطر خلاف، فحاولي أن تتجنبيه قدر الإمكان، وإذا كان زوجك هو سبب النزاع لتعنته أو عصبيته، فعبّري له بلطف عن استيائك مما جرى، حتى لا يستهويه ذلك ويعيد الكرّة مرة أخرى.

لا تتشبّثي برأيك أمام زوجك!

أكثر ما يسيء للحياة الزوجية هو تشبث الزوجة برأيها، فحذاري من ذلك وإذا كنت ترين أن زوجك على خطأ بتمسكه برأيه، فلا مانع أن تُجاريه وتجعلي كلمته هي الأولى والأخيرة، ولكن ليس على الدوام.

لسنا ملائكة ولكن بشر . . .

أعلمي يا بنيتي أننا جميعنا مملؤين بالنواقص والعيوب، فلا تتوقعي أبداً أن يكون زوجك بلا أخطاء أو عيوب! وحاولي التغاضي عن هذه النواقص أو التكيف

معها قدر المستطاع، حتى تسير الأمور بسلام، وكل شيء يمكن التكيف معه مع الوقت.

خفّفي من المطالبة بالنقود..

الحياة هذه الأيام صعبة والأسعار في ارتفاع مستمر، وأنت يا ابنتي لا تدركين مقدار العناء الذي يلقاه رجلك لكسب لقمة العيش.

فاقتصدي قدر الإمكان، وحاولي ألاّ تُزيدي عما حدده لك زوجك مصروفاً للمنزل، ولا ترهقيه بجلب المزيد.

إذا كان زوجك قاسي القلب..

بعض الرجال يتظاهرون بالقسوة والشدة فحين أنهم من أطيب ما يكون. فلا تعاملي زوجك بالمثل وتكوني أنت الأخرى قاسية المشاعر بل حاولي ملاطفته والتقرّب إليه.

زوجُكِ لم يتغير إنه خطيبك وحبيب الماضي..

انظري لزوجك دائماً على أنه حبيب الماضي الذي تقدم لخطبتك وأحببتيه ورضيت مشاركته، ولا تجعلي مشاكل الحياة تشوّه لك هذه الصورة الحبيبة عن زوجك، وادركي تماماً أنه ليس بالإمكان أن تغيّري وجهة نظرك عنه.

حفّزي زوجك دائماً وادفعيه للأمام..

كوني له عطوفة واقفي إلى جانبه وايقظي همته، فنجاحه في النهاية هو نجاح لكِ. وكم من أزواج استطاعوا بفضل زوجاتهم ارتقاء أعلا الدرجات والمناصب، فكوني واحدة من هؤلاء.

أهل زوجك هم أهل لك...

أهل زوجك هم أهل لك، فأحسني معاملتهم وحاولي كسبهم والسؤال عنهم أكثر من زوجك نفسه. وحذاري أن تذمّي أحداً منهم سواء في حضوره أو غيابه.

واحسني معاملة حماتك قبل الجميع، واجعليها أماً لك وتذكري أن زوجك عرفها وأحبها قبل أن يعرفك، وإليها يرجع الفضل في تربيته وزواجك منه..

ارضي غرور زوجك ولا تشعريه بالإحباط..

الرجل يا ابنتي شديد الإعتزاز بنفسه فإذا كنت أغنى منه مالاً أو علماً فحذاري أن تشعريه أنك أفضل منه، بل دعيه دائماً يشعر أنه الأقوى. فهذا الشعور يرضي غريزته ويشرح صدره ويحسن معاملته لك.

لا تُكثري من الأحاديث التافهة!!

معظم النساء يستهويهن الحديث عن الأزياء والأحذية والموضة عموماً والجارات وأفعالهن وما إلى ذلك. ومعظم الرجال لا يرحبون بهذه الأحاديث.

فلا تكوني مملة وتشعريه بالسخافة، وإنما طالعيه من وقت لآخر على أخبار الدنيا الهامة، والأخبار التي يتوق لسماعها.

بمثل هذه الأشياء البسيطة تكسبين بها زوجك، وتقعدينه بالمنزل وتجنبيه الجلوس على المقاهي وما يعرض عليها من رفقاء السوء.

الغيرة المرضية «مرض عطيل»

زوجي يغارُ عليّ لحد الجنون!!

والمصاب بهذا المرض النفسي هو من أعنف الرجال ضرباً لزوجته بل قد يصل به الأمر إلى حد قتلها حيث يتمادى في غيرته، واعتقاده بأنها تخونه، ويتصور أن أي حديث تليفوني لها أو رغبة في الخروج من المنزل تكون بدافع لقاء العشيق حتى أنه قد يتصّور أنها تخونه مع صديقتها وأن هناك علاقة شاذة معها!

الأبناء هم ضحية ضرب الأزواج لزوجاتهم!!

ونجد أن الأبناء دائماً ضحية لما يرتكبه أباؤهم، فعلاوة على الصور الذهنية القاسية التي تترسب في أذهانهم بسبب ضرب أمهاتهم والتي تظهر آثارها السيئة فيما بعد ـ كما سبق نجد أنهم يصبحون مجال التنفيث عن غضب الأمهات، حيث تقوم

الزوجة «المضروبة» بضرب أبنائها بدون سبب!!!

هل من علاج؟

من المؤسف عدم وجود مراكز لعلاج مشاكل الزواج عندنا كما هو الحال بالبلاد المتقدمة.

إذ أن هذه المشكلة لا بد من استكشاف أبعادها النفسية والأسرية بشكل علمي يغني عن تدخّل الأهل الذي قد يزيد الأمر سوءاً. فأحياناً يرتبط السبب باكتساب الزوج هذا السلوك من والده الذي كان يضرب أمّه وأحياناً يكون المجتمع، خاصة المجتمعات البدائية، هو الدافع لهذا السلوك عموماً، فالطبيب النفسي يمكن أن يقوم بهذه المهمة بالحديث إلى الزوجين والتقارب بينهما واستبعاد أسباب العنف.

وربما أهم خطوة لعلاج هذا الأمر هي الوقاية منه، بمعنى أنه على الزوجين أن يغيرا من الأحاديث إذا تراءى لهما أن الأمر سيتصاعد إلى الشجار ثم الضرب!!

فقطع الحديث أو الخروج للتمشية أو أداء أي شيء مختلف قد يقي من تطور النزاع، على أن يستكمل الحديث فيما بعد أن تهدأ النفوس.

* * *

الباب الحادي والعشرون:
الرغبة الجنسية

تنشأ الرغبة الجنسية عن مزيج من الإثارات الشهوانية والعاطفية والفكرية مرتبطة بأحاسيس جسدية فعليَّة أو متخيَّلة.

ما هو دور الحواس في الرغبة الجنسية؟

أثناء الاتصال الجنسي تكون الحواس الخمس متيقظة فتشارك في نشوء الرغبة وفي تصعيد الإثارة الجنسية.

إن المحرّضات الحسّية متعددة ومتنوعة. وسواء كانت بصرية أو سمعية أو شمّية أو لمسية أو حتى ذوقية، فإنها تولد الرغبة الجنسية وتغذيها. إن قراءة نص مثير أو رؤية مشهد شهواني أو حتى نظرة خاطفة تكفي لإشعال الرغبة الجنسية.

هل تلعب هورمونات الجسم دوراً في الرغبة الجنسية؟

على الرغم من أهمية العامل النفسي لا يمكننا إهمال دور الحواس والهورمونات.

إن هورمون التستوسترون (Testostèrone) هو صاحب التأثير الأكبر على الطاقة الشهوانية لدى المرأة والرجل. هذا الهورمون يفرزه لدى المرأة، وبكمية قليلة، كل من المبيضين والغدد فوق الكلية.

الهورمون الآخر المسؤول عن الشهوة الجنسية لدى المرأة هو الاستراديول (Estradiol) الذي يفرزه المبيضان، ويساهم هذا الهورمون أيضاً في المحافظة على حيوية الغشاء المهبلي وعلى تشحيمه.

الهورمونات الجنسية تعمل بالمشاركة مع مواد كيميائية عصبية يفرزها القسم الأسفل من الدماغ أي تحت المهاد (Hypothalamus). أهم هذه المواد الكيميائية السيروتونين (Sérotonine) والدوبامين (Dopamine) وهما مسؤولان، مع عوامل أخرى، عن تنشيط إفراز التستوسترون.

هل من الطبيعي أن تتغير الرغبة الجنسية في مجرى الدورة الشهرية؟

نعم، لأن الرغبة الجنسية تتعلق جزئياً بالهورمونات الجنسية. تزيد الرغبة الجنسية في وقت الإباضة، وهذا منطقي جداً باعتبار أن غاية الفعل الجنسي هي التناسل. كذلك يمكن أن تزداد الرغبة الجنسية وقت الحيض. والملاحظ أنه خلال هذه الفترة (الإباضة والحيض) تكثر الأحلام (المنامات) الجنسية.

من الناحية النظرية، فإن المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل لا تشهد تغيرات في رغبتها الجنسية خلال الدورة الشهرية لأن هذه الحبوب تحافظ على ثبات التوازن الهورموني في الجسم. مع ذلك تعرف هذه المرأة، مثل باقي النساء، فترات إقبال أو إحجام الأمر الذي يؤكد على أهمية وحتى غلبة العامل النفسي ـ العاطفي ـ الحسّي في التأثير على الرغبة الجنسية. هذا العامل هو الذي يظهر الفرق بين امرأة وأخرى من خلال استجابة كل واحدة للانفعالات والمحرضات الأخرى.

السبيل إلى المتعة الجنسية

إن آلية المتعة الجنسية هي في الأساس واحدة لدى جميع النساء. هناك عوامل متعددة تؤثر على هذه العملية مثل الحالة الصحية، نسبة الهورمونات في

الدم، السن، الظروف المحيطة، المزاج، قوة المحرّض الجنسي، والاستعداد النفسي لدى المرأة.

كل امرأة تنفعل بالعملية الجنسية بطريقة مختلفة عن المرأة الأخرى، فالمرأة المتصالحة مع جسمها والمتيقظة دائماً لأي إثارة حسية أو عاطفية تكون حياتها الجنسية أكثر غنى من حياة امرأة أخرى غير واثقة من نفسها.

إن الحصول على المتعة الجنسية معاً هو حلم أي رجل وأية امرأة. وتشير الإحصائيات إلى أن ٤٢٪ من الأزواج والزوجات يشعرون بالاكتفاء في حياتهم الجنسية، بينما ٤٨٪ لا يشعرون بذلك إلا قليلاً أو بالمرة.

إن الحصول على المتعة الجنسية متاح مبدئياً لكل إنسان، ولكن يجب امتلاك مفاتيح هذه العملية. هناك كثير من الكوابح والمعوقات تمنع الجسم من التعبير بحرية عن رغباته، وذلك لأسباب تعود في أكثر الحالات إلى مرحلة الطفولة أو نتيجة تجربة سيئة.

كيف نحصل على المتعة الجنسية؟

كل امرأة تشعر بالمتعة الجنسية على نحو مختلف. هذا يتعلق بقدرتها على:

- أن تحب جسدها كفاية كي تطلق العنان لرغباتها وتتقبل المداعبات الجنسية المختلفة.

- أن تتقبل الملاعبة الجنسية للوصول إلى الإثارة القصوى.

كيف تكتشف المرأة جسدها وتحبّه؟

محبة الجسد ضرورية للحصول على المتعة الجنسية، لذلك يجب التعرف إليه مسبقاً. إن جهل المرأة بجسدها يؤدي بالضرورة إلى جهلها بجسد الزوج، أي بما يشكل قوام العملية الجنسية. ينجم عن ذلك سلوك معوِّق، فتحاذر المرأة التعري في وضح النهار، وتخجل من الملامسة، وتخاف من المداعبات الجنسية. لإزالة هذه العوائق على المرأة إعادة تثقيف نفسها بمعرفة جسدها.

لماذا تعتبر الملاعبة الجنسية شديدة الأهمية؟

إن الرغبة الجنسية هي أيضاً رغبة في المشاركة.

تقاسم المتعة يمر إجبارياً بالملاعبات الجنسية، فالملامسات والقبلات والمداعبات والكلام اللذيذ كلها مثيرات للرغبة. هذه الملاعبات تفترض وجود حد أدنى من الاحتكاك بين الطرفين. غير أن الاحتكاك المادي لا يكفي وحده. بل يجب أن تصاحبه مشاعر الحب كي يستطيع تحرير الطاقة الجنسية الكامنة.

إن العلاقات الجنسية الروتينية التي تتحول شيئاً فشيئاً إلى مجرد إيلاج تفضي إلى تموُّت الرغبة الجنسية. لكي تستمر الرغبة هي في حاجة إلى إشارات ومبادرات وكلمات. على المرأة أن تعرف كيف تكون مرغوبة ولطيفة، وكيف تداعب وتثير وتبوح بعواطفها.

إن الروتين يؤدي إلى اهتراء العلاقة ومقاومته تفترض جهداً وحيوية من قبل الطرفين، ولا يخفى أن السعادة الزوجية تتوقف على النجاح في هذا الأمر. وللنجاح في ذلك يمكن العمل على:

- ممارسة العملية الجنسية في ظروف مختلفة.
- الاحتفاظ بالرغبة في إغراء الزوج وإثارته.
- وجود وضعية اتصال متناغم أثناء الجماع.

كل ذلك يفترض توفر مشاعر الحب المتبادلة.

ما هو الرأي في الاتصال الجنسي الشرجي؟

إن الاتصال الجنسي من طريق الشرج ليس له فائدة على صعيد التفتُّح والتوازن الجنسيين. لا يُنصح بالإدخال في الشرج لأن هذا العمل يؤدي إلى توسيع فتحته. كما أنه لا يجوز نقل القضيب من الشرج إلى المهبل خوفاً من إصابات مرضية بولية ـ تناسلية ـ (Urogénitales). كذلك يجب الانتباه إلى مرض السيدا

الذي ينتشر بسرعة زائدة في مثل هذه الحالة لأن الجروح الشرجية الكثيرة تشكل مدخلاً للفيروس.

جسد الأنثى أثناء الجماع

إن استجابة جسم المرأة للجنس هي واحدة لدى جميع النساء من الناحيتين الفيزيولوجية والتشريجية، بخلاف الاستجابة الحسية والانفعالية التي تختلف من امرأة إلى أخرى.

التجليات الجسدية الأساسية للمتعة الجنسية تمر بأربع مراحل متتالية تمثل النسق العام الثابت لدى جميع النساء. وهي: مرحلة الإثارة، مرحلة ذروة الإثارة، مرحلة هزَّة الجماع (الانتعاظ)، ومرحلة القرار (الانحلال).

إن معرفة الجسم تسمح باكتشاف مفاتيحه الشهوانية وتتيح الاستمتاع بالملذات الجسدية للجماع.

كيف تتجلى جسدياً مرحلة الإثارة؟

إن الرغبة هي مصدر الإثارة. يمكن أن تنشأ الرغبة تلقائياً عبر الحواس ويمكن إثارتها من خلال المداعبات.

مع الإثارة تتلقى الأعضاء التناسلية في منطقة الحوض دفقاً من الدم. تنتفخ جوانب المهبل وتفرز مادة سائلة تقوم بتشحيم المهبل وترطيبه.

يزداد دفق الدم إلى منطقة الحوض، فيغدو المشفران الصغيران أكثر احمراراً وأكثر سماكة، فيما ينتفخ المشفران الكبيران بدورهما ويتباعدان قليلاً ليكشفا الفرج. يتمدد المشفران الكبيران ويتسطحان لدى المرأة التي لم تنجب بعد، بينما ينتفخان بصورة واضحة لدى المرأة التي أنجبت مرتين على الأقل.

البظر ينتفخ بدوره ويكبر حجمه تبعاً لدرجة الإثارة. ينقبض قليلاً فيضاعف حساسية كل المنطقة التناسلية. يصبح العضو الجنسي للمرأة ثقيلاً وحاراً.

بفضل انتفاخ الأنسجة يضيق المهبل عند مدخله فيما يتّسع في عمقه. يرتفع الرحم قليلاً ويميل إلى الخلف الأمر الذي يزيد من اتساع قعر المهبل.

ينتفخ الثديان ويشتدان وتنتصب الحلمتان. الهالة الموجودة حول الحلمتين تصبح أشد دكنة. مداعبة الثديين تساهم في رفع درجة الإثارة العامة.

مع ارتفاع الرغبة يضطرب الجسم كله وليس الأعضاء التناسلية فحسب. تزداد سرعة النبض ويرتفع ضغط الشرايين، يصبح التنفس سريعاً ولاهثاً، وكل عضلات الجسم تصبح مشدودة. كل هذه الظواهر انعكاسية أي غير إرادية.

تختلف مرحلة الإثارة بين تارة وأخرى بحسب درجة الرغبة. يمكن الحفاظ على الإثارة من خلال المداعبات والقبلات والكلام العاطفي.

عندما يصل الزوجان إلى الدرجة القصوى من الإثارة يشعران برغبة في الاتحاد.

ما هي مرحلة ذروة الإثارة؟

هي عندما تصل الإثارة إلى أقصاها فتشعر المرأة برغبة جامحة في الشريك.

تبدأ ذروة الإثارة لحظة إدخال القضيب الذي يُرسل موجات من اللذة تسري في كل الجسم. يضغط المهبل على القضيب فتتضاعف الأحاسيس. تكون الحساسية في هذه اللحظات على أشدها بحيث أن أي ضغط بسيط يطلق موجة من المتعة. هذه المتعة المشعة، مضافة إلى الإثارة السابقة، تؤدي إلى هزَّة الجماع (الانتعاظ). هذه المرحلة من الانتظار المحموم للحظة الانتعاظ تشكل القسم الأكبر من فترة ذروة الإثارة.

يزداد إيقاع القلب والتنفس كما يزداد احتقان الفرج. هزة الجماع لم تعد بعيدة.

مباشرة قبل الهزَّة، تخف إفرازات المهبل ويتقلص البظر قليلاً. تتسع حدقة العين وتتوتّر العضلات. تأتي النشوة مثل دفق الموجة.

كيف تتجلّى هزة الجماع (الانتعاظ)؟

هذه هي المرحلة الأقصر والأشد في العملية الجنسية. لا يحصل الانتعاظ إلا إذا بلغت الإثارة الجنسية حداً ما واستمرت عليه لوقت كاف، والوصول إلى الهزة يتعلق كثيراً بالرغبة في الشريك وبنوعية مداعباته.

تتصاعد موجة من اللذة ببطء من منطقة البظر وتستمر حتى انفجارها الأخير. تشنجات غير إرادية تنطلق من البظر على شكل موجات متتابعة فتنتشر في الرحم ومنطقتي المهبل والشرج. يتقلص البظر فجأة ثم يستعيد وضعه وقياسه العاديين بعد القذف الأول بمدة تتراوح بين ١٠ و٢٠ ثانية.

يتصلب الجسم بكامله بفعل الانقباضات الموقَّعة، مفرغاً كل الاحتقان الجنسي الذي تراكم أثناء مرحلة ذروة الإثارة. كذلك يمكن أن يحمّر الجلد ويرشح عرقاً.

كلما تصاعدت الهزء ببطء كلما كانت أشدّ. الارتعاشات (الهزات) تكون كثيرة وقد تصل إلى ١٥ هزة. تخفّ حدّتها تدريجياً ثم تتباعد قبل أن تنقطع.

كل شيء ينقلب أثناء هزَّة الجماع. تفقد المرأة تماماً وعيها بذاتها وبما حولها.

ما هي مرحلة الانحلال (القرار)؟

هي فترة الارتخاء والهدوء الذي يلي تفريغ الطاقة المحتقنة أثناء مرحلة الإثارة. ثمة إحساس بالاكتفاء والارتياح يحل محل التوترات السابقة، إنها لحظة الحنان.

كل التغيرات الجسدية السابقة تتوقف شيئاً فشيئاً ثم تختفي. الدم الذي كان قد تجمع في منطقة الحوض يسري مجدداً في كل الجسم. الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية تستعيد تدريجياً أحجامها الطبيعية.

يمكن ألا تحدث هزة الجماع بعد مرحلة الإثارة لأسباب متعددة أبرزها سرعة القذف لدى الرجل. في هذه الحالة يزول احتقان الأعضاء على نحو بطيء وتتراجع الإثارة شيئاً فشيئاً.

إن مبادرة الزوج إلى الانفصال جسدياً عن زوجته فور حصوله على هزة الجماع هو عملٌ محبط للمرأة، فالمرأة في هذه اللحظة تشعر بحاجة ملحة للحنان. فهي لا تستطيع أن تحتمل فكرة كونها موضوعاً سلبياً للجنس، وفي هذه الحالة فإنها تعزف عن العلاقة الجنسية بسرعة.

ما هي النقطة «G»؟

هي منطقة تقع في الجدار الأمامي للمهبل؛ أي خلف عظم العانة، على بعد ٤ سم تقريباً من فتحة الفرج.

هناك أسرار لا تزال تحيط بهذه المنطقة المسماة النقطة «G». هناك من يشك في وجودها، وهناك من يصفها بأنها منطقة ذات حساسية مميزة. بعد الانتعاظ البظري يمكن إحداث عدة هزات عميقة متوالية بفضل مداعبة يدوية أو بتحريك القضيب داخل المهبل. يفرز المهبل في هذه الحالة سائلاً شبيهاً بمني الرجل يسمى القذف الأنثوي.

هل هناك انتعاظ بظري وآخر مهبلي؟

إن اللذة الأنثوية شديدة التنوع ليس فقط بسبب تعدد المناطق الشهوانية وإنما أيضاً للدور الأساسي الذي يلعبه العامل النفسي. لذلك نرى أن هزَّة الجماع تختلف من امرأة إلى أخرى ومن ممارسة إلى أخرى لدى المرأة الواحدة.

يتميز الانتعاظ بأحاسيس شديدة على شكل موجات شهوانية تنطلق من منطقة البظر إلى منطقتي المهبل والشرج ثم إلى سائر الجسم.

ليس هناك انتعاظ مهبلي بالمعنى الحصري نظراً لقلة الأطراف العصبية

الموجودة في جدار المهبل، فكل انتعاظ أنثوي يتصل بشكل أو بآخر بإثارة البظر.

يحصل الانتعاظ المهبلي من احتكاك جدار المهبل بالقضيب، ولكن ذلك يفترض إثارة مسبقة للبظر بواسطة الإصبع. بالمقارنة مع الانتعاظ الناتج عن الإثارة المباشرة للبظر يعتبر الانتعاظ المهبلي نادراً لأنه يتطلب أكثر من غيره تدخل العامل النفسي.

هل يعتبر الاتصال الجنسي فاشلاً إذا لم يحدث الانتعاظ؟

ليس الانتعاظ (هزَّة الجماع) هدفاً بذاته.

إن المتعة الجنسية لدى الأنثى هي من الغنى بحيث لا تحتاج بالضرورة إلى الانتعاظ كي تعتبر ناجحة. فالانتعاظ هو نتيجة عدد كبير من العوامل الحسية الجسدية والنفسية التي لا تجتمع بالضرورة في كل اتصال جنسي. أحياناً تكون الإثارة الجنسية الحسِّية هي المسيطرة، وأحياناً أخرى يسيطر الحنان والارتياح النفسي مع الزوج.

يمكن أن يكون الاتصال الجنسي غنياً وشديداً من دون أن يؤدي إلى الانتعاظ، وأحياناً يمكنه أن يكون أكثر غنى لأن الجسم يحتفظ بالإثارة وقتاً أطول.

لا ينبغي أن يكون الانتعاظ هدفاً بذاته يجب الوصول إليه بأي ثمن. وعندما يتحول هذا الأمر إلى هاجس أو وسواس فإن الشخص غالباً ما لا يصل. والخوف من عدم الوصول يؤدي في النهاية إلى تدنّي الرغبة بالجنس، لذلك فإن الطريقة الفُضلى هي أن ينطلق الشخص على سجيته في العلاقة الجنسية. وفي هذه الحال يأتي الانتعاظ تلقائياً وعلى نحو غير متوقَّع وغير مبرمج.

في العلاقة الجنسية، كما في أي علاقة أخرى، يجب أن يكون الشخص هو نفسه. فالمرأة التي تتظاهر بهزَّة الجماع تظاهراً بهدف إرضاء الشريك إنما تسلك سلوكاً خاطئاً ليس لمصلحتها ولا يؤدي إلى راحتها النفسية. فربما يكتفي الرجل بذلك ولا يعود يبذل جهداً للأخذ بيد زوجته نحو هزة الجماع، وبذلك قد لا تصل المرأة مطلقاً.

على المرأة أن تطور حياتها الجنسية بحسب حاجاتها ومتطلباتها وقدراتها الذاتية، كما عليها أن تعرف كيف تبلغ التألق والانشراح الجنسي.

ما الفرق بين انتعاظ المرأة وانتعاظ الرجل؟

ـ غالباً ما يصل الرجل إلى الانتعاظ بسرعة. هذه السرعة لا يرغب فيها الرجال بوجه عام. كذلك فإن مدة الانتعاظ لدى الرجل قصيرة، على عكس المرأة التي تطول لديها مدة الانتعاظ شرط أن تكون فترة الإثارة طويلة.

ـ بعد الانتعاظ يمر الرجل بفترة ارتخاء وهبوط. أما المرأة فيمكنها، من حيث المبدأ، أن تحصل على عدة هزَّات متتالية.

يجب معرفة هذه الفروق بين الرجل والمرأة لتأمين درجة أفضل من التناغم والتوافق أثناء الاتصال الجنسي. لهذه الغاية نلاحظ أن الرجل يلجأ إلى إطالة فترة المداعبة والإثارة ويسعى إلى أن تبلغ شريكته قمة الإثارة قبله اعتقاداً منه أن «الوصول معاً» إلى الانتعاظ هو النتيجة الفُضلى. والحال أنه عندما ينتهي الرجل من الانتعاظ تكون المرأة في بدايته. إن التوقف المفاجىء لدى الرجل من شأنه أن يجعل متعة المرأة ناقصة ومبتورة، علماً أن الانتعاظ المبتور هو أسوأ من اللاانتعاظ.

ما هي البرودة الجنسية لدى المرأة؟

يحاذر علماء النفس والجنس في هذه الأيام من الحكم السريع بالبرود الجنسي نظراً لتعقيد المسألة. فالبرودة في نظر البعض هي عبارة عن غياب الرغبة الجنسية، بينما هي في نظر آخرين غياب المتعة وتحديداً استحالة الوصول إلى الانتعاظ بأي شكل من الأشكال.

إن المرأة التي لا تصل إلى الانتعاظ أثناء العملية الجنسية ولكنها قد تصل إليه من خلال المداعبات أو من خلال الاستمناء (العادة السرية) لا تعتبر على الإطلاق باردة جنسياً.

يمكن أن تعرف المرأة البرودة الجنسية بعدما تكون قد عرفت الاكتفاء الجنسي في فترة سابقة. هذه البرودة الطارئة غالباً ما تنتج عن مشكلات نفسية. وعلى العكس من ذلك يمكن أن تتخلص المرأة من البرودة الجنسية بفضل نباهة الزوج الذي يستطيع مساعدتها على اكتشاف ملذات العلاقة الجنسية.

في حال البرودة الجنسية التامة، يستحسن اللجوء إلى طبيب نفسي أو عالم جنسي يرشد المرأة إلى اكتشاف جسدها من الناحية الجنسية من خلال تقنيات مختلفة.

ما هي أسباب البرودة الجنسية؟

أسباب البرودة الجنسية متعددة، وهي غالباً نفسية، وتتجلى البرودة من خلال فقدان الرغبة أو ضعف الثقة بالنفس.

فقدان الرغبة الجنسية:

ليست الرغبة الجنسية شيئاً ثابتاً ومستمراً، فهي تتأثر بعوامل كثيرة بعضها منشّط وبعضها كابح. يجب أن نعرف أن هذه التقلبات طبيعية ولا تشكل مصدر قلق. وقد تحصل البرودة الجنسية في الظروف التالية:

- في أوقات معينة من الدورة الشهرية.
- بعد الولادة، خصوصاً إذا اقتضت الولادة عملية جراحية لتوسيع الفرج.
- اختلال في التوازن الهورموني.
- في أعقاب مرض معين.
- في فترات الإرهاق أو الضغط العصبي.
- إثر مشكلات في العمل أو نتيجة تراكم الهموم.
- في حال الانهيار العصبي أو حتى مجرد صدمة عصبية.

ـ بعد تناول أدوية مؤثرة على الجهاز العصبي مثل أدوية الانهيار العصبي أو الضغط أو العقاقير المنوّمة.

ينتج فقدان الرغبة الجنسية عن عوامل نفسية، وغالباً ما يكون مرتبطاً بمشكلة بين الشريكين:

ـ بعد سنوات من الزواج يمكن أن تصاب العلاقة بالفتور. في هذه الحال من الضروري تشغيل المخيلة لاكتشاف وسائل منشطة للرغبة، كذلك من الضروري توفير وقت كاف للاختلاء بالشريك.

ـ إن غياب الحنان والحب يقتل الرغبة الجنسية بسرعة. فالرجل غير المبالي وغير المهتم بإظهار عواطفه لا يثير رغبة زوجته، لأن المرأة في حاجة إلى أن تكون محبوبة ومرغوبة كي تحب وترغب بدورها. عندما يتحول الاتصال الجنسي إلى مجرد إيلاج من دون مداعبات تمهيدية فإنه يفقد حيويته وجاذبيته.

ـ الصراع بين الزوجين من شأنه إطفاء الرغبة الجنسية. إذا كان الخلاف بسيطاً فإن المصالحة تثير الرغبة، ولكن الخلافات المتكررة والمستمرة تنهك العلاقة وتطفىء الرغبة. لذلك من الضروري استئناف الحوار في جو مناسب عاطفياً كي يُعاد اكتشاف الرغبة الجنسية.

ضعف الثقة بالنفس:

إن خوف المرأة من أن لا تكون في المستوى المطلوب يُحْبط علاقتها الجنسية. وغالباً ما يعود هذا الخوف إلى التربية البيتية الصارمة التي تمنع الأنثى من التعبير عن غريزتها الجنسية.

ما هو التشنُّج المهبلي؟

هو انقباض عضلات المهبل بشكل غير إرادي، بحيث يستحيل إدخال القضيب في المهبل.

المرأة التي تعاني من التشنّج المهبلي ليست بالضرورة من النوع البارد جنسياً، فهي تحب المداعبات وتصل إلى هزّة الجماع من خلال إثارة البظر، ولكنها لا تتحمل عملية الإدخال.

المشكلات النفسية هي سبب التشنّج المهبلي. يمكن أن تلجأ المرأة أولاً إلى الطبيب النسائي للتأكد من عدم وجود تشوّه عضوي، فإذا لم يكن هناك خلل على هذا الصعيد عليها استشارة الطبيب النفسي الذي يساعدها على تحديد أسباب التشنّج. يجب عدم إهمال هذه المشكلة لأنها لا تزول من تلقاء ذاتها، ومن شأن استمرارها أن يشوّش حياة المرأة بكاملها.

ما سبب الألم أثناء الجماع؟

يمكن أن يكون الألم سطحياً، ويمكن أن يكون عميقاً آتياً من أسفل البطن.

الألم السطحي:

يحدث هذا الألم في بداية الإيلاج، وأسبابه متنوعة:

- إيلاج لا تسبقه إثارة ومداعبات.

- إصابة الفرج بالتهابات جرثومية أو فطرية. ففي هذه الحال يكون الفرج محتقناً وبالتالي لا يُنصح بإدخال القضيب (الإيلاج).

- وجود حساسية ناتجة عن استعمال نوع معين من موانع الحمل (مبيد المنيّ Spermicide). في هذه الحال يُنصح بتغيير ماركة المبيد المستعمل.

- وجود عروق الدوالي (فاريس) في الفرج. هذه الدوالي تظهر بشكل طارىء نتيجة سوء اشتغال الدورة الدموية أثناء فترة الحمل.

- وجود مرض جلدي في الفرج (Herpès).

- عدم التئام جرح الفرج بعد الولاة.

- وجود جفاف مهبلي.

الألم العميق:

يكون موضع الألم في أسفل البطن، في العمق، ويمكن أن ينتج عن:

ـ وجود خلل في وضع الروابط (عضلات وألياف) التي تتصل بالرحم وتجعله معلقاً في مكانه. إذ يمكن أن يضغط القضيب على عنق الرحم ويقسو على هذه الروابط، كذلك يمكن أن تكون الروابط قد تعرضت لتمزق أثناء ولادة صعبة.

ـ وجود مرض جنسي مثل التهاب القنوات، أو التهاب غشاء الرحم، أو تورُّم ليفي في المبيض أو تكيّس. هذه الإصابات تجعل الاتصال الجنسي مؤلماً.

عقبا الإحساس بأي ألم أثناء الاتصال الجنسي على المرأة مراجعة الطبيب في شأنه لتحديد الأسباب ووصف العلاج. وفي انتظار الشفاء يفضّل إعلام الشريك بالأمر ببساطة ومن دون تكلُّف ليفهم المشكلة ويساعد في معالجتها. إن العلاقة الجنسية المؤلمة يمكن أن تطلق رد فعل نفسي رافض للجنس.

ما سبب الجفاف المهبلي؟

إن جفاف جوانب المهبل يجعل عملية الإيلاج مزعجة. والإفرازات المهبلية ذات مصادر مختلفة:

ـ في بداية الإثارة الجنسية (سواء كانت إثارة شعورية أو آلية مباشرة) يترطب المهبل بواسطة سائل يرشح من مسام الأوعية الدموية الموجودة في جوانبه. هذا الرشح هو المصدر الرئيسي للسائل الرطب.

ـ هنا أيضاً غدد بارتولون (Glandes de Barhtolin) الموجودة في داخل المهبل والتي تفرز بدورها سائلاً مرطِّباً.

ـ يضاف إلى ذلك السائل الذي يفرزه المهبل في منتصف الدورة الشهرية والذي يسهّل صعود الحوينات المنوية إلى الرحم. هذا السائل يكون أكثر سماكة ورخواً قليلاً كزلال البيض.

الحب! وليس على سبيل المقايضة أو أداء الواجب، وعلى قدر سخاء العطاء من جانبك يكون سخاء العطاء من الجانب الآخر، أما الأنانية فهي مدمرة للحب والعلاقة الجنسية تماماً.

٤ ـ **ومن أجل العطاء**: يجب أن تعرف احتياجات ومطالب ومشاعر الطرف الآخر حتى يكون هذا العطاء مشبعاً لاحتياجاته ومطالبه فيكون بذلك أوقع في النفس من عطاء لا يحتاج إليه ولا يتقبله.

ويجب أن تعرف أن الاضطراب والحياء الكاذب ونقص التفاهم وسوء التقدير يمنعك من معرفة هذه الاحتياجات والمتطلبات، فعليك بالصراحة والصدق الدائمين.

٥ ـ لا تجعل من حياتك مع نصفك الآخر فرضاً أو واجباً أو عبثاً، ولكن اجعل الأمر صداقة متجددة وحباً أبدياً.

فبذلك ترفرف عليكما أجنحة السعادة.

سؤال: بماذا تنصح الأزواج للاحتفاظ بحرارة الحب وشبابه في عش الزوجية؟

جواب: عليك باتباع النصائح التالية ما أمكنك ذلك:

١ ـ احضر إليها زهرة حمراء (ولاحظ أنها زهرة أكثر شاعرية من مجموعة الأزهار).

٢ ـ تناول معها في بعض الأحيان طعام الإفطار في الفراش.

٣ ـ احتفظ بتذكارات الأيام الخوالي كشهر العسل.

٤ ـ اتصل بها هاتفياً من العمل لتسأل عنها وتخبرها بأنك تفكر فيها وتشتاق إليها (لا لتسأل عن طبق اليوم أو عن إصلاح التليفزيون أو عن أخبار الشغالة الجديدة).

٥ ـ أصحبها في نزهة خلوية في يوم العطلة.

٦ ـ اصحبها إلى الشاطىء لمشاهدة الغروب.

٧ ـ احضر إليها تسجيلاً للذكريات الغالية بالنسبة لكما.

٨ ـ تحدث إليها دائماً بأحلامك وأمانيك وشاركها أفكارك ومشاعرك.

٩ ـ احرص على إحضار عطرها المفضل مغلقاً ومرفقاً به كلمة حب رقيقة على ألا تستعمله إلا في بيتها.

١٠ ـ احرص على اصطحابها إلى النزهات كلما أمكنك ذلك.

١١ ـ احتفظ بأغراضك دائماً مرتبة، ونظم ملابسك وعلقها على المشجب ولا تطيح بجواربك وأحذيتك أسفل الأسرة والأرائك.

١٢ ـ لا تهمل شيئاً في المنزل يحتاج إلى إصلاح أو استبدال مهما كان تافهاً صغيراً.

١٣ ـ اصحبها دائماً في جولاتها الشرائية.

١٤ ـ حدثها دائماً عن مقدار سرورك واعتزازك وفخرك بها.

١٥ ـ إذا مارستما أية لعبة مشروعة فدعها لتكسب منك عدة أدوار.

١٦ ـ أرقبها دائماً بإعجاب، ولا يفوتك إطراء ثوبها وتسريحتها وأناقتها.

١٧ ـ قبلها بحرارة قبل مغادرتك المنزل وعند عودتك إليه (واحذر الروتين الممل).

١٨ ـ ابدأ معها هواية جديدة ومشتركة وطريفة! وخيرها المطالعة المفيدة.

١٩ ـ أضف إلى هذه القائمة كل ما تكتشف أنه يسرها ويثير عواطفها ومشاعرها المشروعة.

سؤال: أي النساء أحب إلى قلب الرجل؟

جواب: كل امرأة تجمع صفات المرأة الحقيقية.

سؤال: فما هي صفات المرأة الحقيقية؟

جواب: أن تكون امرأة وتظل امرأة بكل ما في هذه الكلمة من أنوثة وجاذبية وسحر ودلال وعاطفة.

سؤال: من هي أجمل النساء؟

جواب: الجمال مثله مثل رحمة الله موزع على سطح الأرض، والجمال هو جمال الروح والتربية والخلق ولكل امرأة حظها من الجمال بشرط أن تبرزه وترعاه وتحافظ عليه، أما جمال الصورة وجمال الجسم فرغم تأثيره السريع إلا أنه لا يصل قط إلى مرتبة الجمال الروحي في بهائه وسناه وبقائه على مر الأيام.

سؤال: من هي أسعد النساء؟

جواب: تلك التي فجر الحب الإنساني في أعماقها ينبوعاً أزلياً فأضاء نفسها وأشرق على عالمها نوراً وجمالاً، ورقة وحناناً، وربيعاً دائماً، وحباً، وطاعة لربها.

سؤال: ومن أقرب من الرجال إلى قلب المرأة؟

جواب: أقرب الرجال إلى قلب المرأة هو من يحسن معاملتها، شرط أن لا تكون هذه المعاملة مصطنعة أو متكلفة، بل تكون صادرة من الأعماق، من ثقافته وقلبه وضميره. والمعاملة هنا تعني الاحترام والذوق والكرم والأدب والمجاملة الحلوة.

كل ذلك من حفظ الرجل لشخصيته، فإنه ليس أكره للمرأة من الرجل فاقد الشخصية أو ضعيفها!

سؤال: ومن هي أتعس النساء؟

جواب: أتعس النساء تلك التي تتخلى عن الأنوثة وتظن أن الانطلاق هو أقصر الطرق إلى قلب الرجل، بينما هذه الحرية المطلقة تشوه صورتها في نظره وتزلزل مكانتها في قلبه.

إن المرأة التعسة هي المرأة المبذرة التي تقدس الأزياء الأجنبية وحب الشهرة والظهور إلى درجة الجنون.

سؤال: ماذا يحتاج الزوج في البيت كيلا يغادره إلى المقاهي وغيرها؟

جواب: إن الزوج يحتاج إلى نبع مستمر من الحب والحنان والراحة والهدوء

والاستقرار في البيت والزينة المتجددة فإذا لم تمنحه زوجتة كل ذلك وتوفره له، فإنها بذلك تدفعه إلى الفرار من البيت إلى المقاهي وغيرها. إذا كان ضعيف الشخصية وعادي المواهب، والمقهى وأمثاله من أشد أعداء الأسرة.

سؤال: ما هي مشاكل ليلة الزفاف؟

جواب: قد يصيب الزوج ارتخاء في ليلة الزفاف، ويسمى ارتخاء الليلة الأولى وهو وقتي ويزول بزوال السبب الذي قد يكون إما نتيجة للخوف من الفشل أو لعدم خبرته في هذه الناحية، أو لعدم ثقته بنفسه، ولكن هذا لا يحدث إلا نادراً خاصة إذا كان الزوجان متحابين فهو لا يحدث أبداً فالحب وحده كفيل بمنح الزوج الثقة بنفسه، وبمشاركة الزوجة لزوجها وتعاونها معه في هذه الليلة. على ألا يكون تعباً.

تبدأ بعد ذلك مرحلة الشكوى نتيجة لبعض الأعراض الطارئة كسرعة القذف مثلاً. وهذه تكون نتيجة توتر عصبي عند الزوج أو وجود حساسية شديدة في أعضاء التذكير. غير أنه بالتجربة والممارسة يمكن القضاء على هذه الشكوى.

سؤال: هل يفسد الحب بالجماع؟

جواب: يفسد إذا كان عن غير طريق الزواج المشروع، وذلك لأسباب منها: أن الباب مفتوح أمام المحبين للتنقل، وهذا يسبب لهما السأم والملل... زد على ذلك أن مثل هذا الحب يحمل معه معوله، إذ الرجل لا يأمن من محبوبته أن تحب غيره فيهجرها إلى غيرها، ولا يفكر بعقد حب دائم معها.

وما أحسن ما قاله ابن القيم: «... إن الجماع الحرام يفسد الحب! ولا بد أن تنتهي المحبة بينهما إلى المعاداة والتباغض والقلى كما هو مشاهد بالعيان، فكل محبة لغير الله آخرها قلى (أي هجر) وبغض، فكيف إذا قارنها ما هو من أكبر الكبائر؛ وهذه عداوة بين يدي العداوة الكبرى التي قال الله تعالى فيها: ﴿ٱلْأَخِلَّآءُ يَوْمَئِذٍۭ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا ٱلْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: ٦٧].

وأما الجماع المباح فإنه يزيد الحب إذا صادف مراد المحب، فإنه إذا ذاق لذته وطعمه، أوجب له ذلك رغبة أخرى لم تكن حاصلة قبل الذوق على أن المحب للشيء متى أفرط في تناول محبوبه، نفرت نفسه منه، وربما انقلبت محبته

كراهية (روضة المحبين من٨٧ ـ ٨٨).

سؤال: هل صحيح أن للعطور تأثيراً في الإثارة الجنسية وما هو مدى صدق هذا القول؟

جواب: يراجع ما كتبناه حول هذا الموضوع في هذا الكتاب ويمكن القول بصورة عامة أن (الروائح) ذات أثر في الإثارة الجنسية سواء كانت عطرية أو غير عطرية، وقد أزاح أحد العلماء الستار عن هذه الحقيقة عندما قال: أن أنثى الحيوان التي تتمتع برائحة أقوى تكون أقدر على اجتذاب الذكور من الإناث الأخرى، ولذا تعتبر الحيوانات ذات الغدد التي تنتج روائح أكثر نسلاً من الحيوانات الأخرى.

ومع أن حاسة الشم في إنسان هذا العصر قد ضعفت كثيراً جداً عما كانت عليه لدى الإنسان البدائي. إلا أن هذه الحاسة ما زالت ذات دور واضح في الإثارة الجنسية.

وقد يكون العطر من أبدع ما اخترع الإنسان في حقل الفن. والعطر يجلب الانتباه وينعش القلب، ويثير أحاسيس الجنس.

ومما لا شك فيه أن عطر اللاوند (الخزامى) وعطر القرنفل من جملة العطور النفاذة المثيرة.

فقد تبين أن التأثير الذي تحدثه الروائح، بصرف النظر عن كونها عطوراً، يرتبط لدى الرجل بأشياء معينة تثيرها فيه تلك الروائح، فتثير لديه بالتالي الرغبة الجنسية. فقد يثيره عطر سبق لامرأة عرفها أن تعطرت به، فيشعر بتلك الإثارة لدى وصول هذا العطر إلى أنفه ولو كانت امرأة أخرى تتعطر به، أو حتى لو كان في زجاجته، ونفس القول ينطبق على أية روائح أخرى ترتبط في ذهن الرجل برموز معينة.

وحاسة الشم عند الحيوان شيء هام بالنسبة لبقاء النوع. وهذه الحاسة تجتذب ذكر الحيوان وأنثاه إلى بعضهما بعضاً. وقد لوحظ أن كافة الحيوانات عند التهيج الجنسي تفوح من أعضائها التناسلية رائحة نفاذة معينة.

سؤال: هل الزواج مجرد علاقة جنسية؟

جواب: إن الزواج يعتبر أهم حدث اجتماعي في حياة الفرد والرجل والمرأة كل منهما ينشد شريكاً لحياته يتعاون معه على بناء الأسرة والمجتمع.

ورغم اقتناعنا بأهمية الدور الذي يلعبه الجنس في الحياة الزوجية السعيدة فإننا نأكد أن الزواج ليس علاقة جنسية محضة وليس ارتباطاً جنسياً فحسب بل إن العوامل الروحية والعاطفية والاجتماعية لها دور هام في الزواج السعيد.

كذلك فإن العوامل الشخصية كالعادات والطباع والمزاج والمستوى الاقتصادي والتعليمي لكل من الزوجين وقدرة كل منهما على تكييف هذه العوامل حسبما تقتضيه الظروف تلعب دوراً أساسياً في القدرة على استمرار الحياة الزوجية السعيدة.

وبمعنى آخر فإن الزواج في جوهره علاقة ارتباط بين روحين وجسدين على أسس التعاون والمحبة والمودة والرحمة وقد أوضحت الآية الكريمة في إيجاز بليغ هذه الأسس فقال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١].

سؤال: ما هي الحقائق العلمية حول الجنس؟

جواب: هناك خمس حقائق علمية حول الجنس عند الرجل والمرأة ينبغي لكل زوجين إدراكها قبل الزواج وهي:

سؤال: ما هي الحقيقة الأولى؟

جواب: يختلف هدف الجنس عند الرجل عنه عند المرأة، فالنشاط الجنسي غاية في ذاته عند الرجل فالاتصال الجنسي عند الرجل ينتهي بالقذف ولكن الاتصال الجنسي عند المرأة قد يكون بداية لتغييرات جذرية داخل المرأة بما يصاحب ذلك من حمل يترتب عليه إنجاب الأطفال فالجنس عند المرأة بفطرتها وسيلة لغاية أكبر.

سؤال: ما هي الحقيقة الثانية؟

جواب: وكذلك فإن الرغبة الجنسية عند الرجل تختلف عنها عند المرأة إذ أن الرغبة الجنسية عند المرأة ـ نتيجة لوجود الدورة الشهرية وما يتبعها من تغييرات

هرمونية فسيولوجية في المرأة ـ تختلف من وقت إلى آخر أي أنها تتعرض لدورات من المد والجذر ففي بعض الأحيان تبلغ الرغبة في الاتصال الجنسي ذروتها وقد تستمر هذه الرغبة لبضعة أيام بينما قد يتتابها بعض الفتور في أوقات أخرى. هذا بعكس الرجل فالرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمد والجذر.

سؤال: ما هي الحقيقة الثالثة؟

جواب: تختلف الاستثارة الجنسية عند الرجل عنها عند المرأة فبينما نجد أن الرجل سهل الاستثارة جنسياً ويستطيع أن يزاول الجنس بعد لحظات من التفكير فيه دون ما حاجة إلى استعداد سابق فإن المرأة تحتاج إلى أن تثار ذهنياً قبل الاتصال الجنسي. وكذلك بينما تتركز الاستثارة في الأعضاء التناسلية عند الرجل فإن المرأة تحتاج إلى استثارتها بدنياً قبل الشروع في مزاولة العملية الجنسية المباشرة.

سؤال: ما هي الحقيقة الرابعة؟

جواب: تختلف الفترة اللازمة للوصول إلى قمة الشهوة من بداية الاستثارة عند الرجل عنها عند المرأة ففي أغلب الأحيان تحتاج المرأة إلى مدة أطول من الرجل للوصول إلى قمة الشهوة وذلك لأن الاتصال الجنسي يبدأ عند المرأة من لحظة الاتصال البدني ولكنها تبدأ عند الرجل من لحظة الإيلاج.

سؤال: ما هي الحقيقة الخامسة؟

جواب: من المعروف أن كل فرد يختلف تقريباً في كل شيء عن أي فرد آخر. فهناك فروق فردية في القوى الجنسية. ولكن وجد أنه على الرغم من أن هناك فروقاً بين المقدرة الجنسية لرجل ما وبينها عند رجل آخر، إلا أن هذه الفروق محددة المدى إذا ما قورنت بالفروق الواسعة بين الرغبة الجنسية عند امرأة وأخرى، فمدى الفروق في الرغبة الجنسية عند النساء أكثر اتساعاً منه عند الرجال. وتوجد حالات كثيرة لنساء تبلغ عندهن الرغبة الجنسية أقصى درجاتها، في حين يوجد نساء لا رغبة جنسية عندهن على الإطلاق أي أننا قد نجد أنفسنا أمام رغبة جنسية عارمة، وهؤلاء قلة، أو برود جنسي تام وهؤلاء قلة أيضاً. أما الغالبية العظمى من النساء فإن قوة الرغبة الجنسية عندهن متوسطة.

سؤال: ما سبب عدم التوافق الجنسي بين الزوجين؟

جواب: ينبغي أن نقرر أن «الجنس لأجل الجنس» موجود فعلاً عند الرجل على حين يندر وجوده عند المرأة فالطريق إلى حواس المرأة الجنسية يكون من خلال قلبها ويرجع فشل كثير من الزيجات إلى عدم إتقان الزوج لفن الزواج أو بمعنى آخر فن حب الزوجة، فالزوجة تحتاج إلى سماع كلمات الإطراء والإعجاب حتى ولو أيقنت أنها مفتعلة. ومع اعتبار الاختلافات الجنسية عند الرجل والمرأة التي ذكرناها في غير هذا الموضع فإنه يتبقى أمامنا بعض العوامل التي تؤدي إلى عدم التوافق الجنسي عند الزوجين وهي ست:

سؤال: حدثنا عن الأولى:

جواب: أنانية الزوج:

بمعنى تجاهل الزوج لرغبات زوجته في الاتصال الجنسية وتوقيته وعدم احترامها، فالاتصال الجنسي مشاركة بين اثنين لكل منهما دوره الإيجابي، ولا ينبغي أن نعتبر أن دور المرأة سلبي فإن ذلك يشعرها بعدم احترام زوجها لها وبأنانيته، ليست دائماً على استعداد لتقبل الرجل وهذه حقيقة يجهلها الكثير من الرجال برغم أي أنه يسعى إلى تحقيق رغبة دون أخذ رغبتها في الاعتبار. ومعلوم أن لرغبة المرأة أهميتها وبذلك يتحول الاتصال الجنسي إلى مجرد عملية لأشباع رغبة الرجل.

سؤال: حدثنا عن العالم الثاني:

جواب: التسرع في الاتصال الجنسي المباشر.

وتجاهل أهمية تحضير المرأة ذهنياً للاتصال الجنسي فيكون ما يعرف علمياً «بسرعة القذف النسبي» أي وصول الرجل إلى قمة الشهوة قبل المرأة برغم أن مدة الاتصال الجنسي في حدود المعقول وعلاوة على ذلك فإن مثل هذا التسرع قد يؤدي إلى تثبيط الاستثارة الجنسية عند المرأة في بعض الأحيان.

سؤال: وما هو العامل الثالث:

جواب: سرعة القذف:

إن معظم حالات سرعة القذف يمكن التغلب عليها باتباع السلوك السليم بالصورة التي شرحناها أثناء الاتصال الجنسي. ولكن هناك بعض الحالات التي تكون فيها سرعة القذف أكبر من أن يعوضها التحضير الذهني والبدني للمرأة قبل الاتصال الجنسي. ولكن هذه الحالات ليست غالبية ومن أهم أسبابها:

أ التوتر العصبي عند الزوج مما يقلل التحكم في عملية القذف.

ب ـ الخوف من حدوث الحمل أو الخوف من الفشل في الاتصال الجنسي.

ج ـ ضعف الانتصاب.

د ـ تجاهل رغبة الزوجة وعدم اختيار التوقيت المناسب لممارسة الجنس.

سؤال: وما هو العامل الرابع:

جواب: البرود الجنسي عند الزوجة:

لقد ثبت علمياً أن معظم حالات البرود الجنسي عند الزوجة سببها الرجل، ونعني بذلك عدم اتباع الرجل للسلوك الجنسي المناسب لزوجته، وتجاهل رغباتها أو عدم الاهتمام باستمتاعها بالاتصال الجنسي، واعتبارها طرفاً سلبياً في العملية.

إن استمرار مثل هذا السلوك يؤدي إلى نفور الزوجة من الاتصال الجنسي لأنه يؤدي إلى جرح شعورها بتجاهل زوجها إياها وأنانيته، وتصبح العملية الجنسية ـ نوعاً من التعذيب لها وإن قبلتها على مضض لإرضاء زوجها بعض الوقت فستعلن نفورها منها إن عاجلاً أو آجلاً.

سؤال: حدثنا عن العامل الخامس:

جواب: الألم عند الزوجة:

قد يكون الألم سببه البرود الجنسي وقد يكون بسبب مرض في الأعضاء التناسلية عند المرأة وفي هذه الحالة ينبغي استشارة الطبيب لأن استمرار الاتصال الجنسي مع وجود الألم يؤدي حتماً إلى البرود الجنسي عند الزوجة.

سؤال: وماذا عن العامل السادس؟

جواب: الخوف من الحمل:

لقد أدى شيوع استعمال وسائل منع الحمل الحديثة إلى تقليل أهمية هذا السبب ولكن قد يلجأ البعض إلى «تنظيم توقيت» عملية الاتصال الجنسي حتى لا تتوافق مع فترة التبويض ولذلك قد يحدث اتصال جنسي في وقت لا ترغبه الزوجة أو الزوج ويؤدي ذلك إلى نفورها وعدم مشاركتها في الاتصال الجنسي أو إلى ضعف الانتصاب عند الزوج وعدم قدرته على مزاولة الاتصال الجنسي بطريقة مرضية. وكذلك فإن لجوء الزوج إلى الانسحاب من العملية قبل إتمامها حتى يتم القذف خارج المهبل قد يؤدي بعد فترة إلى التوتر العصبي عند المرأة. والضرر بالزوج نفسه.

وأخيراً ينبغي أن نعلم أن الزواج السعيد لا يحدث بطريق الصدفة ولكنه يبنى على أسس من التعاون والتعاطف وتفهم كل من الزوجين لمطالب شريك حياته العاطفية والبدنية والجنسية.

سؤال: هل العلاقة الزوجية بين الزوجين لها قواعد وأصول؟

جواب: الإنسان مجموعة من المشاعر والأحاسيس تؤدي إلى أفعال والذي يحرك هذه الأحاسيس ويوقظها مجموعة من الأعصاب ومن هنا نستطيع أن نتفهم ديناميكية العلاقة الجنسية وطريقة أدائها بشكل ناجح. فكلما نبهنا الأعصاب المرتبطة بالإحساس الجنسي وكلما وسعنا في هذا التنبيه ليشمل أكبر قدر من هذه الأعصاب المنتشرة في أجزاء كثيرة من الجسم.. كانت الاستجابة أقوى والعلاقة الجنسية أمتع وأجمل. وبالتالي تصبح الحياة الزوجية شهر عسل دائم وفيها من المتع، ما يجعل الزوجين يحرصان على دوامها والتمسك بها.. ونكاد نقول أن الطلاق بعدها مستحيل. وهذه القواعد هي: الفهم الخاطىء ودور الرجل، ودور المرأة.

سؤال: ماذا عن الفهم الخاطىء:

جواب: يخطىء من يعتقد أن العملية الجنسية هي مجرد لقاء عضوي،

والحقيقة أن العملية أو الإثارة الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي بفترة مناسبة والأعداد السابق عنصر أساسي يلزم توفره مثل المكان الآمن والملابس والبارفان التي تستهوي مزاج الزوج وروح المرح والمداعبات. . . وكلما طالت فترة المداعبة أصبح الطرفان أكثر استعداداً ورغبة وشوقاً إلى اللقاء الكامل.

المداعبة تستهدف تنبيه الأعصاب المتصلة بالجنس، والتنبيه يبدأ بالغزل والمداعبة الحسية، وينتقل إلى القبلة العاطفية، ثم القبلة الشهوانية العارمة، وينتهي إلى الملامسة الحسية الموضعية.

سؤال: ماذا عن دور الزوج؟

جواب: لتقريب أهمية تهيئة الأنثى للجنس وأن العملية الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي نقول إن الهضم يبدأ في الوعاء قبل المعدة. . . والسبب أن الطهو الجيد يسهل عملية الهضم، كما أن رائحة الطعام أثناء الإعداد تسيل اللعاب وتزيد من الإفراز المعدي مما يسهل عملية الهضم أيضاً، وعلى الزوج أن يعرف كيف يهيىء زوجته جنسياً للدرجة التي لا يجد عندها مقاومة اطلاقاً بل يجد استرخاء واستعداداً واستجابة كاملة وشعوراً بالرغبة والنداء واللهفة على إتمام اللقاء الكامل.

والإثارة الجنسية تتم بالكلام العاطفي والغزل اللطيف، وإشعار الزوجة بتفوق أنوثتها وجمالها وأنها تفضل سائر النساء عند زوجها، وفي نفس الوقت يبدأ الزوج التلامس البدني تدرّيجياً.

وننبه الأزواج إلى دور البظر وهو منطقة أعصاب غاية في الحساسية، بل يعتبر أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة. وهو مكون من نسيج اسفنجي، تركيبه التشريحي يماثل تماماً تركيب عضو الذكر. ولهذا فعند ملامسته يرد إليه الدم ويمتلىء النسيج الاسفنجي وينتصب البظر تماماً مثل عضو الذكر. ومن هنا كان ضرر المبالغة والإنهاك للبظر حين ختان المرأة في البلاد الحارة التي قد يبلغ طول هذا البظر طول عضو الرجل تقرّيباً.

وبهذه المناسبة ننصح الفتيات بالذات بالامتناع عن المساس بالبظر في ممارستهن العادة السرية أو الاستمناء لأنهن يتعودن عليها حتى بعد الزواج وتصبح

وسيلتهن الوحيدة للاشباع الجنسي.

ولا ننسى أن ننبه إلى بعض الأضرار التي يجب على الزوج تجنبها، ومنها الاتصال الجنسي أثناء الدورة الشهرية مما قد يصيبه بالتهابات في مجرى البول والتهابات في البوقين والمبيضين عند الزوجة.

أحياناً يتجنب الأزواج الطمث بممارسة الشذوذ الجنسي مع زوجاتهن، وهذا ضار إذ قد يصبح هذا الشذوذ عادة عند المرأة فتصاب أخيراً «بالأبنة» فتحتاج إلى مزاولة الشذوذ الجنسي - والعياذ بالله - ولينتبه الزوج من أن تكون زوجته مصابة بهذا الداء قبل زواجها... لا يتم الإشباع الجنسي بغيرها... وهو محرم شرعاً.

ويوسع الشرج فلا يعود يضبط عند المرأة البراز بسبب التمزق.

وننصح أيضاً الرجل بألا يثقل على زوجته في وقت لا تكون هي راغبة لأسباب وقتية تخصها، بل ينتظرحتى تكون مستعدة نفسياً وصحياً، احتراماً لأنوثتها وكرامتها، وخصوصاً إن اللقاء الجنسي مشاركة بينهما ولكل منهما فيه حقوق على الآخر.

سؤال: ماذا عن دور الزوجة؟

جواب: على الزوجة دور أكبر وأهم لإسعاد زوجها والحافظ عليه من إغراءات خارج البيت وهي تحديات لها كثيرة ومتنوعة وخطرة. والمرأة البارعة هي التي تنسي زوجها إغراءات الشارع وتحول هذه التحديات لمصلحتها ويصبح كل ما يلفت نظر زوجها ويثيره إعداداً له وإشعالاً لعواطفه التي تنصب وتنتهي لديها هي.

والزوجة الناجحة هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره مثل الألوان التي يفضلها وكذلك الملابس الداخلية والخارجية ونوع الزينة. ومن أخطأ الزوجات القاتلة إهمال الملابس والزينة في البيت بحيث يطالعن أزواجهن عند عودتهم من أعمالهم برائحة المطبخ والشعر المنكوش أو المعصوب بإهمال.

سؤال: ما هي أهم الوصايا لمقاومة الملل بين الزوجين:

جواب: إن الوصية الأولى هي الاحترام ويعني الاحترام أن رفع الكلفة بين الزوجين أمر ضار للغاية إن الحب يستمد بقاءه عادة من هذه الحالة التي يحسها كل

مخلوق نحو الآخر. ورفع الكلفة بين الزوجين والمزاح الذي لا يعرف حدود التوقير يمكن أن ينزع قشرة الحب فيفسد الحب تماماً، كما ننزع قشرة الثمرة عنها ونتركها.

ليس معنى هذا أن نفقد روح المرح. إن فقدان روح المرح يجعل النكد يتسلل إلى الحياة الزوجية. وليس كالنكد أمر يبعث على الملل، لأن الإنسان يمل الأحزان عادة ويميل إلى الهرب منها.

أعرف أزواجاً يعيشون في سعادة حقيقية بسبب روح المرح التي تسود بينهما، وهي روح لا تنفي الاحترام بل تؤكده.

سؤال: ما أجمل ما في المرح؟

جواب: أجمل ما في المرح قدرة الشخص على نقد نفسه، لا نقد رفيقه الآخر. إن سخرية الزوج من زوجته أو سخرية الزوجة من زوجها أمر سهل ولكنه مدمر. وأصعب منه أن ينقد الإنسان نفسه، ولنعرف أن مراتب الرقي الإنساني أن ينتقد الإنسان نفسه.

وما أكثر المنازعات التي يمكن لروح المرح أن تحلها عن طريق نقد النفس لا نقد الغير.

سؤال: حدثنا عن وصايا أخرى لمقاومة الملل.

جواب: من وصايا مقاومة الملل تجنب قلة الاهتمام، وعدم الثقة، والحرص على إدراك ما في معظم الخلافات الزوجية من سخافة. ولو تأملنا الأسباب التي تنشأ منها معظم المنازعات التي تؤدي إلى الفتور. فالملل، لأدركنا أنها تستند لأسباب تافهة.

من وصايا مقاومة الملل للحرص على تجديد الحياة وبلورة المشاعر كل فترة زمنية.

وهذا يعني أن يبتعد الزوجان قليلاً. . . كأن يسافر كل واحد منهما إلى أهله، ثم يتبادلان الرسائل. أو تذهب الزوجة لزيارة أهلها عدة أيام.

سؤال: ما هي أهم الوصايا لعلاج الملل؟

جواب: لعل أهم وصية لعلاج الملل هي التعبير عن المشاعر نحو الطرف الآخر.

إن أقسى ما يفسد الحياة الزوجية ويفتح فيها ثغرة للملل أن يعتقد كل زوج أنه قد عبر عن مشاعره في الحب بمجرد الزواج. ولم يعد محتاجاً بالتالي لأن يعبر عن مشاعره مرة أخرى.

إن توقف التعبير عن المشاعر هو الباب المفتوح على الملل.

ومن أهم أسباب الملل الحياة النمطية على نسق واحد سواء في الزينة، والثياب، واللعب، وعدم تفرغ المرأة لزوجها فعليها أن تقدم له طلباته وتحقق رغباته، فلا يشغلها عنه أحد من أولاد وغيرهم.

هذا وإن هناك أسباباً بعيدة للملل، سببها الرجل غالباً الذي يظن الزواج هو متعة جنسية فحسب، جاهلاً آفاقه الكثيرة من تكوين الأسرة ورعاية البيت والصداقة والحنان وتربية الأولاد ومباهج الحياة الأخرى.

وغالباً ما يكون الملل من الرجل قاصر النظر الذي يعيش في محيط منحرف، فينبغي أن يكون زوجاً بكل معنى الكلمة لا من جماعة الذواقين المنحرفين الذين يعبث بهم الشيطان متأثرين بالأفلام السينمائية والتلفزيونية وبالنظريات المدمرة اليهودية كنظرية فرويد القائلة بأن الجنس كل شيء، ونظرية دور كايم الذي يزعم كذباً وزوراً بأن الأسرة قيد، وهي من وضع المجتمع يكذبه في ذلك حياة حتى الحيوانات التي ترعى أولادها حقبة من الزمن تختلف باختلاف طبيعتها.

والمرأة في مجال الملل أفضل من الرجل على الغالب فيه تقنع بزوجها وتسلم له قلبها وتخلص له، فلا تفكر في غيره، فعلى الرجل أن يعتبر في ذلك ويأخذ درساً بالغاً، ويفكر في نفسه ماذا لو ملت منه زوجته فإن الحياة تصبح جحيماً مما يهدد بتمزيق الأسرة وتشريد الأطفال.

وندعو هذا الملول بهذه المناسبة إلى دراسة مصير أمثاله الملولين الذواقين.

كما ندعوه إلى تقدير موقف زوجته النبيلة التي له مشاعر حساسة دقيقة تعتبر تقديمها لأي شخص آخر غير هذا الذي كرست له حبها على الدوام نوعاً من تدنيس المقدسات وانتهاك الحرمات، وهدم الأسرة.

سؤال: هل الجماع فن؟

جواب: إن الرغبة الجنسية غريزة من غرائز الإنسان كالجوع والعطش وتلح تماماً كما يلحان.

ليشبع ويطول. والمرأة بهذا التمهيد والتحضير تلهب في نفسها النار وتعطي الإجراء الفرصة ليحلو ويترنح ويسبح في الفضاء.

وتطول وتقصر مرحلة التحضير باختلاف الظروف واختلاف النساء ومن أغلى النصائح التي يقدمها الطبيب للزوج أن يسرف في التودد والتحبيب وحلو الحديث أثناء التحضير، ويخلب العقل بالغزل ويحرق الشفاه بالقبل... إلى أن تتطلب الزوجة (بالقول أو بالحركة) الشروع في الجماع وإذا كان الرجل سريع القذف أو كانت المرأة بطيئة واختلاف النساء ومن أغلى النصائح التي يقدمها الطبيب الوصول إلى الرعشة يجب الإطالة في التحضير والاستعانة في إشعال شهوتها بمداعبة (للأزرار) مصدر الانبعاث.

(الأستاذ) في الفن يسعى دائماً إلى استكشاف مراكز الاشتعال أو (أزرار الكهرباء) في الزوجة لأن مواقع هذه المراكز يختلف في مختلف النساء... تقع أحياناً في الشفاه فلا يثير المرأة حينئذٍ مثل القبل وارتشاف الرضاب. وتقع أحياناً في الحلمتين أو في سلسلة الظهر أو بين الفخذين أو حول الزنبور فلا تشبع المرأة ولا تندلع فيها النار بغير مداعبة فنية لهذه الأجزاء.

ولا يغرب عن البال أن ثورة المرأة أثناء الجماع هي أحمى وقود يلهب في الرجل الشهوة ويثير فيه النار ويرفع مستوى الأجراء إلى القمة!

سؤال: هل يحسن تغير وضعية الجماع؟! في الموضع المشروع من وقت لآخر؟

جواب: التغيير ضرب من ضروب الفن في الجماع يخلق منه الفنان الواناً

متباينة تبعث الشهية والإثارة والرغبة في الجماع ـ يطبقها عملياً على الأخص من كانوا في أول عهدهم بالزواج: كأن يستعرضوا به مواطن الفتنة أثناء الإجراء أو يستكشفوا سراً خفياً من (أزرار الكهرباء) أو يخترعوا أوضاعاً (اكروباتية) للزهو والافتخار أو للظهور بمظهر العباقرة الأبطال... هذا التغيير والتبديل في الروتين يجد الترحيب من الشركين وليس عليه غبار ويتقادم مع الأيام.

فإذا استقر شكل منه ولم يقابل بالترحيب من أحد الشريكين أو إذا فرض فرضاً أو أضحى أساساً في الإجراء رغم معارضة الطرف الآخر فإنما يدعو هذا الاستقرار وهذا الفرض إلى خلق المتاعب والنفور وعدم الانسجام. وأحياناً تتخذ الزوجة الساذجة أو قليلة المعرفة بأحوال الجنس من هذا (التغيير في الروتين) حجة للطلاق أو لقطع العلاقات.

تغيير (الروتين) يكون جميلاً إذا صقله الفنان وطبقه الفنان. ويكون قبيحاً إذا اجترأ على جماله وتطبيقه غير الفنان أو إذا استغل الوضع واستعار التغيير شواذ الجنس واعتبروا شذوذهم ضرباً من ضروب (التغيير في الروتين).

وهو في الحقيقة ضرب من الوقاحة والحماقة وفقدان الذوق والبعد عن الطيبات، وكم فيه من أضرار صحية للمرأة مما يمزق الشرج ويجعل الغائط يخرج من نفسه، زد على ذلك حرمان المرأة من متعتها وتركها تلتهب وتنقم وربما ثارت وخرجت عن عفتها بارتكاب الفاحشة مع الغير.

* * *

الباب الرابع والعشرون:
أمور لا بد من معرفتها
الغذاء المتكامل ضروري للانجاب...

هل يمكن أن يتسبب سوء التغذية في حدوث عقم؟

الجسد وحدة متكاملة لا تنفصل أجزاؤها. والغذاء عنصر أساسي لضمان البقاء. وفيما يلي سنذكر تأثير نقص بعض الفيتامينات على سلامة إنتاج الحيوانات المنوبة.

١ ـ فيتامين (أ) Vitamin:

يعتبر فيتامين (أ) من الفيتامينات الخطيرة الضرورية بالجسم. وأهم وظيفة له هي ضمان سلامة الأغشية المبطنة للأعضاء. ويؤدي النقص الشديد في فيتامين (أ) إلى تحلل الأنابيب المنوية وبالتالي عدم قدرتها على إنتاج الحيوانات المنوية.

٢ ـ فيتامين (ب) Vitamin:

فيتامين أساسي لا تستطيع الخلايا بدونه أن تنقسم وتتطور حيث يدخل في تركيب نواة الخلية. ويؤدي النقص الشديد في فيتامين (ب) إلى عدم قدرة الخلايا المنوية على الانقسام والتطور لتكوين الحيوان المنوي الكامل.

٣ ـ فيتامين (ج) Vitamin:

فيتامين (ج) له وظيفة حيوية حيث يحول دون التصاق الحيوانات المنوية ببعضها البعض. وفي حالة نضوبه تلتصق الحيوانات المنوية ببعضها البعض مما يعوق قدرتها على الحركة.

٤ ـ مجموعة كبيرة من المعادن مثل الزنك وفيتامين (هـ)، بالإضافة إلى البروتينات والكربوهيدرات والدهون، يؤدي نقص أي منها إلى عدم الكفاءة في الإنتاج أو في وظيفة الحيوانات المنوية.

الخمر... والعقم!!

هل يمكن أن يتسبب إدمان الخمور في حدوث عقم؟

نعم. وقد أثبتت الأبحاث أن ما لا يقل عن ٥٠٪ من المدمنين يعانون من اضطرابات في الرغبة الجنسية.

وتحدث الخمرة اضطراباً بالغدد والهرمونات الجنسية كما يلي:

● زيادة أحد إنزيمات الكبد التي تحلل هرمون الذكورة وتقلل بصورة كبيرة نسبته في الدم.

● تؤثر الخمر على منطقة تحت المهاد بالمخ والتي تسيطر بدورها على الغدة النخامية ومن ثم على الخصية.

● ضعف عام يصيب الجسد عن طريق اضطرابات تصيب الكبد (واحد من أهم أعضاء الجسم).

أما عن كيفية حدوث العقم، فهو يحدث للأسباب التالية:

* نقص حاد في مستوى هرمون الذكورة في الدم.

* اضطراب مستوى هرمونات الغدة النخامية المسؤولية عن حث الخصية على إنتاج الحيوانات المنوية.

* ظهور بعض الأعراض الأنثوية (ما يعنينا هنا هو ضمور الخصيتين).

* وجود أجسام مضادة لنسيج الخصية في نسبة مرتفعة من مدمني الخمر.

أربع سجائر فقط تكفي لتدمير رغبتك الجنسية!!

ما هو تأثير التدخين على القدرة الجنسية؟

أجريت مؤخراً دراسات عديدة تحاول كشف مدى تأثير التدخين على مستوى هرمون الذكورة في الدم. وكانت النتائج سلبية، أي أن التدخين لا يؤثر في مستوى التستوستيرون بالدم.

ومن ناحية أخرى أجريت دراسات أكدت أن التدخين يحد كثيراً من الرغبة الجنسية. حيث ثبت أن أربع سجائر فقط كافية لتثبيط الرغبة الجنسية لدى من يرغبون في الجماع!!

وفيما يتعلق بقوة انتصاب القضيب، فإن مخلفات التدخين، وعلى رأسها النيكوتين، تسبب انقباضاً في الشرايين. ومن المعروف أن الانتصاب يتم عندما تندفع كمية من الدماء داخل الجسم الكهفي للقضيب. وأي إخلال بهذه الكمية يؤثر حتماً على قوة الانتصاب.

كما ثبت أن التدخين يعجل بوصول المرأة المدخنة إلى سن اليأس، ناهيك عن أضرار عديدة تصيب كل أجزاء الجسم.

* * *

مخاوف أثناء الجماع

لا أشعر بأي بلل أو نداوة في المهبل أثناء الجماع، حتى وأنا في قمة إثارتي. هذا الجفاف المهبلي يضايقني بشدة. ولا حاجة للإشارة إلى مدى إحساسي بالألم. فما هو تفسر ما يحدث لي؟

في الغالب أن هناك شيء من القلق يحول بينك وبين الوصول إلى قمة إثارتك، وعلى ذلك فإن عملية تليين المهبل بالإفرازات لا تتم بالكامل.

وفي بعض الحالات العارضة، يحدث جفاف بالمهبل عند رفع الفوطة الصحية بعد انتهاء الحيض وخاصة الأنواع التي تستعمل داخل المهبل Tampons، كما يمكن أن يكون السبب كثرة استعمالك للدوش المهبلي وخاصة الأنواع التي تحتوي على الشبة. كما يمكن أن يحدث ذلك عند تناول بعض العقاقير التي تساهم في جفاف الأنسجة المخاطية، أو في حالة انخفاض مستوى هرمون الأنوثة في الدم.

كيف يمكن تليين المهبل؟

مع ارتفاع مستوى الإثارة الجنسية تحتقن (تنتفخ) الأوعية الدموية التي تغذي الحوض والأعضاء التناسلية. ينتج عن ذلك ارتشاح لسائل شفاف يمر من خلال الغشاء المخاطي للمهبل ليساعد في إعداد المهبل لاستقبال القضيب عند الإيلاج.

وربما تكونين في حالة طيبة أثناء الجماع، ولكن قد يكون هناك بعض القلق والوساوس بشأن بعض الخلافات الزوجية، أو القلق بشأن الأولاد. إلى أن تزول هذه الأسباب، يمكن استخدام بعض الكريمات الموضعية لتليين المهبل.

* * *

متزوج... ويحتلم!!

هل من الطبيعي أن يحتلم المرء بعد الزواج؟

نعم. فهناك أوقات طبيعية يكون الزوج فيها مستثاراً ولكنه لا يستطيع معاشرة زوجته.

- عندما تكون الزوجة في أيام الحيض.
- عندما تكون الزوجة مريضة.
- عند حدوث مشاكل قد تهدد الحمل، ينصح الطبيب بتجنب الجماع.
- عند ابتعاد أحد الزوجين (بالسفر مثلاً) عن الآخر.

وبطبيعة الحال لا يستمنى الزوج، ويكون الطريق الطبيعي لتصريف شهوته هو الاحتلام.

* * *

القسم الثاني

زينة العروس وجمالها

العروس وحياتها الصحية

الباب الأول:

زينة العروس وتجميلها وطيبها لزوجها

عن أمير المؤمنين علي عليه السلام قال: «ينبغي للمرأة المسلمة أن تتطيب لزوجها».

يقول رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لامرأة سألته عن حقوق الزوج على زوجته ـ «على المرأة أن تتطيّب بأطيب طيبها، وتلبس أحسن ثيابها، وتتزيّن بأحسن زينتها وتعرض نفسها عليه غدوة وعشية».

الزينة والتجميل:

الزينة: عبارة عن ذلك الجمال الذي يفوق الشيء الطبيعي والذي يخطف اللبّ أي الشيء الذي يولّد الرغبة والشهوة عند الإنسان، وهي تشمل كل شيء يخطف قلب الإنسان فالزينة في اللباس أو المسكن، والويل من زينة اللباس وخصوصاً عندما تكون تقليداً للغير.

تذكرت الآن زمان الجاهلية، يقولون إن أعيان العرب كانوا قبل ألفي عام يلبسون قباءً يخط الإرض فيرتفع منه شبر من الغبار، كما هو الأمر الآن وكان كل واحد منهم يخصّص غلاماً يتبعه برفع طرف القباء عن الأرض.

إن زينة الرجل خلاف للعقل، بل إن الزينة خاصة بالمرأة وهي لزوجها خاصة.

فالرجل يجب أن يكون أكبر من أن يحاول خطف القلوب، وزينة المرأة إذا كانت لزوجها فستكون ثمرتها لآخرتها، أما إذا كانت للدنيا فلعنة الله على المرأة المتبرجة التي تعرض جمالها في الشارع، وبودي أن أنقل لكم هذه الرواية عن خاتم الأنبياء محمد المصطفى ﷺ:

أيُّ امرأة خرجت من بيتها معطرة فإن الملائكة تلعنها حتى تعود، ولو كان ذلك من أجل الذهاب إلى المسجد للصلاة فيه... ولكن يجوز للمرأة أن تتعطر عندما تريد التقرب إلى زوجها.

أنتِ يا من تقولين إن «القرآن كتابي»... فالقرآن يقول: ﴿وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ [النور: ٣١]، على هذا فإن المرأة يحرم عليها أن تبدي زينتها إلا لزوجها ومحارمها.

لقد وردت رواية تقول: نصف نساء آخر الزمان رؤوسهن وشعورهن مثل سنام البعير فهنّ في ذلك الزمان «كاسيات عاريات» أي أنهن يلبسن الملابس ولكن كأنهن لم يلبسن شيئاً و«في الفتن داخلات» و«في جهنم خالدات»[(١)].

إن الزينة إذا كانت لأمر فيه القربة لله فلا بأس به... فللمرأة أن تتزيّن ما استطاعت لزوجها أيتها النساء: عليكن أن تعملن ما بوسعكن لتحتفظن بقلوب أزواجكِن لكي لا تستطيع أي مرأة أخرى أن تخطف قلبه... لعنة الله على المرأة التي تعذب زوجها... وما دم معذباً فإن شخصاً آخر سيخطف قلبه.

إن زينتك أيتها المرأة لزوجك ليست من ذلك النوع المشؤوم، بل إليك يرجع الثواب لو تزينت لكي لا يقع زوجك في الحرام.

ومن جهة أخرى يُستحب للرجل عندما يتزوج امرأة شابة أن يتزيّن لها، لكي لا تميل زوجته إلى رجل آخر، وأن يحفظها ما استطاع من أعين الرجال الأجانب.

زينة المرأة:

يجوز للمرأة أن تتزين ما استطاعت ولكن بشرط عدم الإسراف، وأن لا تبدي

---

(١) سراج الشيعة المامقاني.

زينتها لغير زوجها ومحارمها، فلها أن تتزين لزوجها بل إن ذلك ضروري. . ولكن لعنة الله على المرأة التي تتزين من أجل الأجانب، حيث تخرج إلى الشارع وتلفت الأنظار غير البريئة إليها. . إذاً فالزينة حلال على المرأة ولكن بشرط أن لا يجرّ ذلك إلى مفسدة، وإلا فلا يجوز لها ذلك لأنه منهيّ عنه. .

إن هناك أخطاء شائعة بين النساء وهو أنهن يتزيّن عندما يردن الذهاب إلى مكان ما، في حين أن الزينة جائزة عندما تكون للزوج.

ومن الأخطاء الأخرى، تزيين العروس والطواف بها في الشوارع مع أنها إنما تزينت لعريس واحد! والأدهى من ذلك أنهم يجلسونها في مجلس فيه عدد من الشباب الأجانب وهذا حرام أيضاً.

أدوات التجميل لليد

١ ـ فرشاة الأظافر:

قد تكون مصنعة من النايلون.

٢ ـ مقلام الأظافر:

يعتبر استخدام أداة لتقليم الأظافر أفضل بكثير من استخدام المقصات الصغيرة ذلك لأن الأولى تؤدي وظيفتها بإتقان أكثر. وتوجد أدوات لتقليم أظافر القدمين أقوى وأمتن من المستخدمة في تقليم أظافر اليدين حيث يمكنها تحقيق ضغط أكبر على الأظافر.

٣ ـ أداة تقليم الجلد الميت:

وهي تستخدم في التخلص من الجلد الميت المحيط بالظفر، ولكننا ننصح باستخدام هذه الأدوات بحرص وعدم الإفراط في استخدامها ويقتصر استخدامها في الحالات الشديدة وإلا تعرضنا لظهور شوائب بيضاء حول الأظافر وعلى الأخص يجب عدم قص حواف قاعدة الظفر.

٤ ـ مقلمة أظافر:

هذه الآلة مختصة على الأغلب لأظافر الرجال وهي صالحة للاستخدام عند الرغبة في الحصول على أظافر قصيرة مربعة الشكل وهي تستخدم بكثرة في حالة الأظافر الأكثر صلابة ولكنها لا تفي بالغرض عند الرغبة في قص الجوانب.

المبردة ذو الصنفرة: يصنع من الورق المقوي مزدوج الوجهين: أحد الوجهين عليه صنفرة من حبات خشنة بينما الوجه الآخر مغطى بصنفرة ناعمة. احترسي من هزّ الظفر بعنف عند استخدام المبرد. ابدئي العمل أولاً في الأركان ثم من الجوانب. وأخيراً من المنتصف استبدلي المبرد بآخر عندما يصبح ليناً وطرياً، لا تحاولي استخدام المبرد المعدني على أمل إنجاز العمل بصورة أفضل فأنت بهذه الطريقة تشوهين منظر أظافرك وتحطمينها.

عود الصقل: الطرف الثاني لهذا العود يكون ذا حد مائل (مقطع مشطوف) ويستخدم في إبعاد الجلد المحيط بالظفر وبذا يمكنك دفع قطعة من القطن سبق غمسها في محلول مطهر، أما الطرف الآخر من عود الصقل فيكون مدبباً ويستخدم في تنظيف ما تحت الظفر ولكن مع ذلك يجب استخدام هذا الطرف من العود في أقل حدود ممكنة حرصاً على سلامة الظفر.

فرشاة الصقل: مصنوعة من جلد الشمواه وتستخدم لإضفاء البريق الطبيعي للأظافر. مرري الفرشاة أولاً في الاتجاه الجانبي ودائماً في اتجاه واحد وهذه العملية تساعد على إكساب الظفر اللون الوردي.

الحجر الخفاف: مفيد جداً في التخلص من الخشونة كما يتميز بسهولة الاستخدام ويفضل أن يكون صغير الحجم وعند الحاجة يمكن كسره إلى نصفين ليتناسب مع حجم يديك. ويستخدم الحجر الخفاف في دعك المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الميت.

بعض التمارين المفيدة في تليين وتقوية عضلات الأصابع:

ضمي يديك بقوة ـ ثم افردي أصابعك فجأة مع المباعدة بين الأصابع لأقصى قدر ممكن ـ كرري التمرين ٢٠ مرة، يتم التمرين على اليدين في وقت واحد.

ضعي كرات بنج بنج بين أصابعك، اضغطي عليها بأصابعك بقوة. كرري التمرين عشر مرات. مع أداء التمرين ببطء، جهّزي قطعة من العجين في حجم البيضة. اعجني هذه العجينة لمدة خمس دقائق بقبضة اليد اليمنى ثم كرري التمرين مع اليد اليسرى.

تنمية الرشاقة في يديك:

١ ـ ارسمي بقواعد أصابعك دوائر منتظمة مرة في الاتجاه إلى اليمين ومرة في الاتجاه إلى اليسار ـ عشر مرات في كل اتجاه ـ المطلوب أداء التمرين باليدين في وقت واحد.

٢ ـ الأيدي ممتدة ـ الأصابع ملتصقة ـ اثني بالتتابع الواحد تلو الآخر مع ثبات بقية الأصابع في أماكنها. بدءاً من الخنصر إلى الإبهام وبالعكس كرري التمرين خمس مرات.

٣ ـ الأيدي ممتدة ـ الأصابع ملتصقة (باعدي بين الأصابع الواحدة تلو الأخرى ـ ثم العودة في الاتجاه المخالف كرري التمرين خمس مرات).

٤ ـ الأصابع ممتدة. ارسمي دائرة منتظمة بالإبهام في تجاه ثم في الاتجاه المخالف. كرري التمرين عشر مرات في كل اتجاه.

٥ ـ مرري قلماً من إصبع إلى الأخرى في اتجاه ثم الاتجاه المعاكس كرري التمرين خمس مرات في كل اتجاه.

المساح (التدليك):

عند وضع الكريم دلكي بعناية كل يد وبهذه الطريقة تصلحين من الحالة

العامة للجلد وتساعدين على تنشيط أصابعك.

ابدئي بتدليك راحة اليدين باستخدام إبهام اليد الأخرى على أن يكون التدليك قوياً بقدر مناسب مع ضرورة الاهتمام بقواعد الأصابع.

انتقلي بعد ذلك لتدليك كل إصبع على حدة مع زيادة التأكيد على المفاصل.

وأخيراً تدليك ظهر اليدين مع انتهاء العمل عند أطراف الأصابع. كرري العمل مع اليد الأخرى.

تجميل اليدين والأظافر

المرأة الجميلة تعرف من يديها!!

من الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتان لينتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة! فالاهتمام بجمال اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة... كما تعكس حالة الأظافر في كثير من الأحيان حالة الصحة العامة.. فالأظافر الهشّة.. المشوّهة.. سهلة الكسر أو الالتواء تشير عادة إلى ضعف الصحة أو إلى الأنيميا (فقر الدم).. كما أن هناك أمرض عضوية مختلفة تظهر علاماتها بالأظافر.. ففي أنيميا نقص الحديد تظهر الأظافر مملعقة... أي شبيهة بالملعقة (Spooning of the nails) وفي بعض أمراض الكبد تأخذ الأظافر كذلك شكلاً مشوّهاً مميزاً.

إرشادات للعناية بسلامة أظافرك:

كثيراً ما تتعرض ربّات البيوت لضعف وتشوهات بالأظافر بسبب كثرة تعريضها للماء والصابون أو للمنظفات الكيماوية المختلفة أثناء الغسيل... وحلّ هذه المشكلة بسيط، وهو أن ترتدي المرأة المعرضة لذلك قفّازاً أثناء الغسيل لفترة طويلة أو عند استعمال مواد كيماوية في الغسل.. وعليها أن تبادر بخلعه عن اليد مباشرة بمجرد الانتهاء من العمل.

لا بد للعناية بصحة الأظافر من العناية بالتغذية الجيدة لأنه، كما سبق التوضيح، يؤدي سوء أو نقص التغذية إلى ضعف الصحة العامة بما في ذلك صحة الأظافر. كما يجب علاج هذا الضعف أو الأنيميا بالفيتامينات والمعادن اللازمة... وأهم معدن الحديد.

ويجب ملاحظة أن المرأة تتعرض لأنيميا نقص الحديد أكثر من الرجل بكثير بسبب النزيف الشهري المتكرر وأعباء الحمل والولادة... مما يضر بسلامة أظافرها... ولذا يجب عليها مراعاة هذه الناحية بالإقبال على تناول المأكولات الغنية بالحديد مثل: البنجر، والسبانخ، والكبدة، والبيض، والبطاطس، والخضراوات، واللحوم... ويعتبر البنجر هو أغنى هذه المصادر بالحديد.

كما يجب مراعاة الآتي:

- عدم استعمال المانيكير بكثرة لأن كثرة استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف. ولاحظي كذلك أن استخدام المانيكير لا يجوز لأداء فريضة الصلاة.. ولذا فلا داعي له على الإطلاق.
- تجنبي تنظيف أو تقليم الأظافر وهي مبللة لأن ذلك يعرضها للتقصف.
- لا تبالغي في جعل أظافرك طويلة حتى لا تتعرض للإصابة.
- عالجي أي عدوى فطرية تصيب الأظافر في بدايتها لأن علاجها يطول... فعليك استشارة الطبيب متى لاحظتي أن أظافر بعض الأصابع صارت سميكة جافة فاقدة للبريق.

وصفة لصلابة الأظافر:

ادهني أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.

والآن أقدم لك سيدتي بعض الوصفات المفيدة لصحة وجمال اليدين والأظافر:

هل لديك مشكلة بأظافرك؟

تتعرض الأظافر لتشوهات ومشاكل مختلفة. . . وهذه لا شك تسيء إلى جمال المرأة إساءة بالغة. . . فالأظافر القوية السليمة دليل قاطع على تمام الصحة وعلى اعتناء المرأة بجمالها وجاذبيتها.

مِمَّ تتركب الأظافر؟

تتكوّن الأظافر من مادة الكيراتين الصلبة (مادة قرنية). . . ويبلغ طول الجزء الظاهر من الظفر حوالي نصف طول الظفر بأكمله. . حيث يمتد جذرالظفر تحت الجلد إلى مسافة تقترب من حدود المفصل الأول للإصبع. والواقع أن نمو الظفر يبدأ من قاعدته، ويستغرق تجديده فترة تتراوح ما بين ٣ ـ ٥ شهور.

ويتوقف شكل الأظافر وبناؤها إلى حد كبير على العوامل الوراثية. . . لكن صحة الأظافر وصلابتها تتوقف إلى حد كبير على الجهد المبذول في تحقيق الرعاية الصحية لكامل الجسم.

الأظافر الهشَّة:

تكشف الأظافر الهشة ـ سهلة الكسر ـ عن مشاكل صحية يمكن التأكد منها بإجراء الاختبارات والتحاليل المعملية. . . وقد يرجع السبب إلى نقص الحديد ـ الكالسيوم ـ الماغنسيوم ـ فيتامين (أ). ومن الطبيعي أن يقتصر العلاج في هذه الحالة على تعويض النقص الموجود في هذه العناصر. . . ويستغرق العلاج حوالي ٤ ـ ٥ شهور، وفي الفترة اللازمة لكي يقوم الجسم بتجديد الأظافر.

ويجب الحرص من تعرض الأظافر الهشة للماء لفترة طويلة. . كما يفضل ارتداء قفاز من المطاط عند تعرّض الأظافر للماء أو الصدمات كما عند القيام بغسيل الأطباق.

الأظافر السميكة المشوّهة:

كثيراً ما تتعرض أظافر ربّات البيوت للإصابة بالفطريات، ويساعد على ذلك كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون. وتظهر الأظافر جافة، سميكة، فاقدة للبريق، مشققة قصيرة، مع زيادة سِمْك الطبقة التي يرقد عليها الظفر. وفي هذه الحالة يجب وبسرعة استشارة الطبيب. حتى لا يستغرق العلاج وقتاً طويلاً.. ويعتمد العلاج على أدوية مضادة للفطريات، مع ضرورة تجنب الماء والصابون على قدر الإمكان لأن كثرة بلل الأظافر تساعد على انتشار الفطريات وتأخر الشفاء.

تشقّق الأظافر:

حيث تظهر تعرجات ممتدة بطول الظفر ببعض الأصابع، كما يبدو الظفر قصيراً وهشاً عن غيره من الأظافر السليمة.

وعادة يكون سبب هذه الحالة ضعف ورود الدم للأطراف، والذي من علاماته أيضاً الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة في فصل الشتاء. والعلاج يكون بارتداء قفاز من الصوف في أوقات البرودة لتنشيط الدورة الدموية بالأصابع، ولنفس الغرض يمكن القيام بعمل تدليك لليدين والأصابع، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثني والمدّ عدّة مرّات.

وقد يحتاج الأمر لاستشارة الطبيب لوصف دواء منشّط للدورة الدموية الطرفية.

كيف تتخلّصين من الشعر الزائد بجسمك؟

- استخدام الملقاط.. لإتقان العمل.
- كريم إزالة الشعر.
- عجينة إزالة الشعر.
- نصائح هامة.

إزالة الشعر

هي عملية كريهة ولكنها مع ذلك ضرورية إذ لا مفرّ من إزالة الشعر في بعض مناطق الجسم كلما زاد طوله عن الحدود المعقولة. . . بتوافر العديد من الطرق لأداء هذه العملية. . انتخبي الطريقة التي تتفق مع ميولك الشخصية واشرعي على الفور في بدء التنفيذ ولكن اعلمي مقدماً أن أي عملية لإزالة الشعر يتبعها دائماً نمو شعر آخر يتميز بشدة غزارته ويكون أحياناً أقتم لوناً من الشعر القديم. وينصح بعدم البدء في العمل إلا بعد أن يكون الجلد نظيفاً لأقصى درجة ومع ذلك تجنّبي استخدام لوسيون قابض كوسيلة لتنظيف الجلد حتى لا تنغلق الأغماد الحاملة للشعر، يمنع بتاتاً إزالة الشعر النامي على الوحمة أو السنطة أو البقع الملونة وينصح دائماً بإزالة الشعر النامي على هذه المناطق بواسطة طبيب متخصّص.

إزالة أو تخفيف حدة اللون... أفضل الحلول لمعالجة الزغب:

عندما يكون الجسد محتوياً على القليل من الشعر، يكون المطلوب في هذه الحالة تلوين هذه البقية الباقية من الزغب بواسطة ماء الأوكسجين (٢٠ أو ٣٠ بالحجم). . وفيها تضاف بضع نقاط من النشادر (١٠ نقاط لكل ١٠٠ سم٣ من ماء الأوكسجين). ويستخدم هذا المحلول لعلاج زغب الوجه الذي لا يمكن أبداً حلقه بماكينات الحلاقة خاصة عند النساء وإلا كانت النتيجة كارثة محققة. . حيث لا توجد المرأة التي تودّ أن يكون لها شارب.

استخدام الملقاط... لإتقان العمل:

يعطي الملقاط نتائج طيبة وحلولاً موفقة عند الرغبة في التخلّص من بعض أنواع الشعر. ويفضل استخدام الملقاط عندما يكون نظام توزيع الشعر منتشراً على مناطق متفرقة ومن أمثلة ذلك عند الرغبة في انتزاع بعض شعيرات الحاجب، وينتشر في الأسواق العديد من الأصناف. . . الملقاط ذو الحافة المستقيمة أو ذو

الحافة المائلة (المشطوف) أو المزود بزنبرك. . . الخ.

انتخبي الملقاط الذي يتفق وميولك الشخصية والذي يؤدي العمل بكفاءة عالية، تذكري دائماً أنه من الضرورية تعقيم الملقاط قبل استخدامه ويكون ذلك بإمرار قطعة من القطن مشربة بكحول درجة تركيزه ٩٠٪.

استخدام ماكينات الحلاقة عند الرغبة في سرعة الإنجاز:

لا شك في أن استخدام ماكينات الحلاقة هو أسرع الطرق جميعاً. . ولكن الكثير من المحاذير التي يجب مراعاتها قبل الإقدام على هذه العملية. . ذلك لأن ماكينة الحلاقة تقوم بقطع الشعر عند حافة اتصاله بطبقة الجلد الخارجية، وهذه العملية تقوّي وتنشّط إعادة نمو الشعر مرة أخرى والنتائج في اليوم الأول تكون خالية من العيوب ولكن بمجرد مرور أربعة أيام من الحلاقة تبدأ المتاعب في الظهور ويصبح الجلد خشناً، وعلى أية حالة إذا توافرت لديك الشجاعة لاستخدام هذا الحل فإننا نسارع بتقديم بعض النصائح إليك:

عندما يكون جلدك من النوع الحساس يفضل استخدام ماكينة الحلاقة الكهربائية. . أضيفي أولاً كميّة من لوسيون قبل الحلاقة.

عند استخدام ماكينة الحلاقة اليدوية فيجب أولاً ترطيب وتندية الجزء المراد، حلاقته وغسل الجلد بالصابون وبعدها مرري الموسى في الاتجاه المخالف لاتجاه نمو الشعر في حركات طويلة منتظمة، استخدمي في كل مرة موسى حلاقة جديدة وجّهي عنايتك بتطهير الأماكن المصابة بعد الانتهاء من عملية الحلاقة.

كريم إزالة الشعر.. وسيلة الشخص عديم الخبرة:

وهي لا شك طريقة مكلّفة ولكنها في نفس الوقت سريعة وسهلة. . تتلخّص الطريقة في تطرية وتندية المكان المراد إزالة الشعر منه وبعدها يقوم الكريم بهدم وتدمير سيقان الشعر ويتم ذلك باستخدام مستحضرات كيماوية. . . ولسوء الحظ فإن جذور الشعر تنبت بسرعة مرة أخرى.

وطريقة الاستخدام تتميز بالسهولة المطلقة. . اجتهدي في بسط طبقة سميكة من الكريم على المنطقة المراد نزع الشعر منها ويكون ذلك بالاستعانة بالملعقة التي تتوافر داخل كل علبة كريم ثم انتظري لبضع دقائق (تختلف المدة وفقاً لنوع المستحضر) وبعدها اغسلي المكان ثم جففي واستخدمي كريماً ملطفاً.

عند الرغبة في استخدام كريم إزالة الشعر للمرة الأولى أو عند تغيير الصنف المعتاد بآخر جديد يجب إجراء تجربة مبدئية على جزء صغير من المنطقة المراد تنظيفها والانتظار لمعرفة النتائج تجنباً لعواقب الحساسية.

لا تستخدمي كريم إزالة الشعر عندما يظهر الجلد علامات الإصابة بالحساسية أو عند وجود قروح أو حبوب أو دمامل في المنطقة المراد إزالة الشعر منها.

عجينة إزالة الشعر، مستحضر ذو فاعلية عالية ولكنه مؤلم قليلاً:

إنه أكثر الحلول فاعلية حيث تقوم العجينة بنزع الشعر من جذوره العميقة ويظل المكان خالياً من الشعر لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى ستة أسابيع قبل أن ينبت الشعر من جديد. . . ولكن استخدام العجينة يحتاج إلى القليل من المهارة ويكون مؤلماً في بعض الأحيان ويستحيل استعماله عندما يكون الشعر طويلاً.

وعند استخدام العجينة تعتبر درجة الحرارة المناسبة هي المشكلة الأساسية التي تواجه القائم بالعملية خوفاً من ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم مما يتسبب في حرق الجلد، ويستحسن عند الرغبة في صهر العجينة أن يتم ذلك باستعمال حمام مائي خوفاً من حرقها وبعدها اختبري درجة حرارة العجينة على جزء من الجلد. . . حاذري من تيبس قطعة العجينة وسارعي بلصقها على الجلد مع شدها في الاتجاه المخالف لنمو الشعر حتى يتم انتزاع الشعر بجذوره.

نصائح هامة لإنجاح عمليات نتف الشعر بالعجينة:

- حاذري من استعمال العجينة لمرات كثيرة خشية إصابة غدة الشعر بالعفونة والتلف وحتى لا تفقد العجينة نعومتها وتصبح أقل كفاءة وتتسبب في كسر الشعر.

ـ يجب ألا تتجاوز درجة حرارة العجينة ٤٠مْ وإلا كانت سبباً في حرق الجلد، والأكثر أهمية أن ارتفاع درجة الحرارة عن الحد الملائم يتسبّب في تمدد وتورم الأوردة وتصبحين بعدها عرضة للإصابة بمرض دوالي الساق، وينصح المصابون بالخلل في الدورة الدموية بعدم استعمال عجينة إزالة الشعر.

ـ افردي العجينة على الجلد في طبقات سميكة وبذا تضمنين عدم تكسرها أثناء عمليات الشد والجذب.

ـ لا تحاولي جذب العجينة بسرعة وبطريقة فجائية حتى لا تتكسر الشعيرات ولكن يجب مَسْك طبقة الجلد الخارجية بيد، وجذب العجينة باليد الأخرى في هدوء ولطف. . . ويفضل تمرير اليد بلطف على المكان الذي تم تنظيفه وذلك لإثارة شعور مخدر لطيف يخفف من شدة الألم.

ـ بالنسبة لشعر الإبط فإنه ينتشر في اتجاهات مختلفة وفي نفس الوقت يمتد إلى مساحات واسعة ولذا ينصح بإجراء عملية إزالة الشعر في أوقات متباعدة وذلك لضمان نزع الشعر بجذوره.

ـ لا تحاولي نزع زغب الشعر الواقع على الشفة العليا أو الجسم خشية نمو شعر جديد مكان القديم أكثر صلابة وأقتم لوناً، ولذا يفضل إزالة لونه باستخدام ماء الأوكسجين كما سبق الشرح.

ـ لا تحاولي نزع الشعر من مناطق يحتمل تعرضها للشمس ولو لمدة بسيطة وإلا تعرّضت هذه المناطق للتخريب وأصبحت ذات لون أغمق من لون بقية الجسم.

ـ فور الانتهاء من عملية إزالة الشعر، مرّري بسرعة لوسيون مطهر (٧٠٪ كحول مضاف إليه كافور) على طبقة الجلد الخارجية ثم انتظري لبضع دقائق ثم استخدمي بعدها التدليك الخفيف.

* * *

مشكلة العرق الزائد ورائحته الكريهة

العرق... ظاهرة طبيعية مفيدة (ومصدر للمتاعب أحياناً):

العرق ينتج من إفرازات الغدد العرقية ويوجد منها نوعان:

النوع الأول: ينتشر بغير انتظام على سطح الجلد الخارجي وبأعداد أكبر في راحة اليد وباطن القدم وتكون إفرازاتها مائعة وصافية.

النوع الثاني: توجد عادة عند جذور كل شعرة، وتكون إفرازاتها دهنية وسميكة ويعتبر محاولة عرقلة نشاط هذه الغدد، وإيقاف ظاهرة العرق عملٌ شديد الخطورة في الصحة العامة فمن خلال هذه الظاهرة يتم تنظيم درجة حرارة الجسم كما أنها تمنع تراكم بعض السموم داخل مسام الجلد وبهذه الطريقة يتخلص الجسم من بعض السموم ولهذا السبب فإننا نؤكد أهمية حمّامات البخار التي تعتبر فرصة هائلة لنظافة الجسم بعمق وذلك عن طريق زيادة العرق وتوسيع المسام.

ولكن زيادة إفراز العرق عن الحدود المعقولة يتسبب في حدوث خلل ضار جداً بالجسم حيث يتقاطر العَرَق بشدّة من الوجه وتصبح الأيدي مندّاة والأرجل ذات رائحة منفرة، وعلى العموم يتحقق ذلك غالباً في غياب اتباع قواعد الصحة العامة.

العناية بالقواعد الصحيّة أو الخطوط الدفاعية:

عندما تكون طبيعة جسمك إفراز كميات كبيرة من العَرَق يجب في هذه الحالة أن تقومي بإجراء عمليات النظافة والتجميل كاملة يومياً بصفة منتظمة.

العَرَق عادة يكون بغير رائحة ولكن عندما يزداد نمو البكتريا الرمية التي

تعيش باستمرار على الجلد خاصة في مناطق الثنيات كالإبط أو الأماكن الخشنة التي بها قشف مثل كعب القدمين فإن النتيجة الحتمية ظهور رائحة كريهة. . . ولا يكفي الاستحمام اليومي في علاج هذه الحالة، ومع ذلك فإن مجرد الإحساس ولو بقدر ضئيل بوجود هذه الحالة سارعي على الفور بالبدء في إجراء عمليات الاستحمام اليومي كإجراء مبدئي، وباستخدام صابون طبي مطهر بإشراف طبيب متخصص، ويمكنك تقليل مرات الاستحمام، ولا مانع من استخدام بعض المستحضرات العطرية بشرط أن تكون من الأنواع الجيدة.

● **ضرورة إزالة أسباب الرائحة:**

يقع تحت هذا الاصطلاح العام النقاط الهامة التالية:

مضادات الترشيح: تلك التي تخفض من إفراز العَرَق.

مزيلات الرائحة: وهي مسؤولة عن هدم البكتريا والفطريات المسببة للروائح الكريهة.

وهناك أصناف يمكنها أداء الوظيفتين معاً.

وتحتوي أغلبية هذه المستحضرات على بعض الروائح العطرية المستحبة وقد يوجد بها كحول وأحياناً تكون خالية منه.

والمستحضرات المنتشرة في الأسواق متعددة وذات أشكال مختلفة فمنها، الذي يعبأ على شكل كريم، أو على هيئة مادة هلامية مركب لها كرة مستديرة، أو بودرة للامتصاص، أو سبراي، أو معبأة في رشاشات. . . الخ اختاري الصنف الذي يتلاءم مع مزاجك الشخصي إلا أنك ملزمة باتباع القواعد التالية أثناء استخدام هذه المستحضرات ونلخّص أهمها فيما يلي:

ـ لا يجوز استخدام هذه المستحضرات إلا بعد نظافة الجلد تماماً أي توضع بعد الاستحمام.

ـ لا توضع على الجلد إطلاقاً عقب استخدام مستحضرات إزالة الشعر.

ـ لا توضع قطعياً على دمل ملتهب أو مكان به سلخ أو كدمة أو سحجة.

جمال البشرة (كيف تغسلين بشرتك)

لكل بشرة ما يناسبها من الاغتسال:

البشرة الجافة:

يجب الإقلال من غسل البشرة الجافة أو استعمال الصابون. . . فيكفي غسل الوجه مرتين يومياً على الأكثر.

وتكون سميكة لها مظهر لامع، ويكثر بها إفراز الدهون، وهذه البشرة لها القدرة على تحمل التقلبات الجوية على بقية الأنواع ولكنها تتعرض بسهولة للإصابة بالرؤوس السوداء وحب الشباب.

البشرة الخليط:

ـ وهذه تتميز بأنها ناعمة مصقولة. . وغالباً لا تعاني من مشاكل خاصة لكنه قد تتزايد بها الدهون بنسب خاصة عند الذقن وتحت الأنف حيث يزداد تركيز الغدد الدهنية بهذه المناطق.

ويفضل استعمال صابون يحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين. كما يجب أن يشطف الوجه جيداً للتخلص من آثار الصابون تماماً.

ويستعمل في الغسل الماء البارد أو الفاتر بينما يجب تجنب استعمال الماء الساخن.

البشرة الدهنية:

يجب الاهتمام بتنظيف البشرة الدهنية جيداً للتخلص من الدهون الزائدة، فيغسل الوجه ثلاث مرات على الأقل يومياً باستخدام الماء والصابون. . ويفضل أن تكون المرة الأخيرة بالماء الساخن قبل النوم.

البشرة العادية:

وهذه لا تحتاج لطرق عناية خاصة، ولكن ما تحتاجه هو الحرص على ألا تتحول إلى بشرة جافة بكثرة الغسيل بالماء والصابون.

اصنعي بنفسك الغسول المناسب لبشرتك من الزهور والخضراوات:

يمكن استخدام الزهور المتفتحة وكذا عصير الفواكه أو الخضراوات أو ماء الطبيخ كبعض الخضراوات في صناعة غسول للوجه. وفي كل الحالات يجب مراعاة ألا يحفظ الغسول لأكثر من يومين إذ يفقد خواصه بعد هذه المدة.. كما يجب تصفيته واستعماله بارداً أو دافئاً.

البشرة الجافة:

يستخدم واحد من أنواع الغسول التالية:

- يُغلى ٦٠ جم من زهور الزيزفون في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- يُغلى ٥٠ جم من الخبيزة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.
- عصير الجزر.
- تغلى كمية من أوراق الخس في الماء ويستخدم ماء الغلي.

البشرة الدهنية:

- يُغلى ٥٠ جم من أوراق النعناع في لتر ماء.
- يُغلى ٥٠ جم من نبات الحصا لبان في لتر ماء.
- يخلط مقدار من عصير البرتقال مع مقدار مساوٍ من عصير الليمون.
- عصير الخيار.
- ماء غلي الكرنب أو الكرّاث.

البشرة العادية:

- يُغلى ٥٠ جم من زهور البابونج في لتر ماء.

فائدة غسول البشرة (أو المقوّي Tonic):

يطلق أحياناً على غسول البشرة، كالأنواع السابقة، اسم المقوِّي للبشرة (Tonic). . . وفائدته هو التخلص من المواد الملوثة والقابلة للذوبان في الماء. . ويعمل غسول البشرة الجافة كملّين للطبقة القرنية. . بينما يساعد غسول البشرة الدهنية على تضييق المسام الواسعة بها والتخلص من الدهون الزائدة.

وتعتمد أنواع الغسول المختلفة التي تباع بالأسواق على ماء الزهور كمكون أساسي في تركيبها مع إضافة بعض المكونات من أصول نباتية أو حيوانية أو صناعية. وأياً كان نوع بشرتك يجب تجنب اختيار أي غسول يحتوي على مادة الكحول لأنها تساعد على جفاف البشرة.

الكريمات المرطِّبة للبشرة ما هي؟ (Moisturizing):

عند غسل الوجه وتنظيفه فإنه يتم إزالة الطبقة الدهنية الرقيقة التي تغطي البشرة (ما سبق التوضيح) وعندئذٍ يعمل الجلد على تكوين طبقة جديدة لتوفير الحماية للجلد. . وحتى تساعدي الجلد على تكوين هذه الطبقة تُستعمل الكريمات المرطّبة للبشرة.

وهذه الكريمات في الحقيقة لا تقدم الماء إلى الجلد وإنما تؤثر في الطبقات السفلية من الجلد التي تقع تحت الطبقة القرنية. . ولذلك فإن تسميتها كريمات مرطبة تسمية غير دقيقة بل خاطئة. . وإن كانت هي التسمية الشائعة لها بين النساء.

كما تساعد هذه الكريمات البشرة على الوقاية من العوامل الخارجية الضارة مثل البرد الشديد والرياح وحرارة الشمس. . وتحمي الجلد من الجفاف بسبب كثرة التبخر في أوقات ارتفاع حرارة الجو.

وتحتاج البشرة الجافة لهذه الكريمات أكثر من غيرها نظراً لقلة إفراز الدهون بها مما يجعلها أكثر عرضة من غيرها للتأثر بالعوامل الضارة السابقة.

تغذية البشرة

الغذاء وعلاقته بالبشرة:

عزيزتي الفتاة.. من أجل جمال بشرتك لا بد أن تهتمي بغذائك.. فلتجعلي جزءاً كبيراً منه من الأغذية النباتية كالفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب. إلى جانب تناول اللحوم واللبن ومنتجاته.. وقلّلي من تناول الدهون خاصة إذا كنت تعانين من مشكلة حبوب الوجه أو البشرة الدهنية.

فأغلب هذه الفواكه والخضراوات والحبوب هي المصادر الرئيسية للفيتامينات التي يحتاجها الجلد... وهذه تشمل: فيتامين «أ» [يتوفر في المشمش والسبانخ والجزر والخضراوات الورقية وزيت كبد الحوت].

وفيتامين «ب» [يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشر خاصة القمح، وفي الخميرة، واللبن ومنتجاته واللحوم].. فيتامين «ب» [يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور وكذلك في البقول والبيض والبندق والخميرة وأغلب الخضراوات الورقية] والنياسين وحمض البانتوثينك [يتوفر النياسين في الحبوب غير منزوعة القشور وفي الكبدة واللحوم والردة والخميرة... يتوفر حمض البانتوثينك في الكبدة والبيض والحبوب]... فيتامين «هـ» [يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور وفي البندق واللوز وزيت الخضراوات].

العناية بالشعر (الشعر أحد الجمالين)

لا تتلفي شعرك بيدك!

يتعرض الشعر للأذى بسبب عوامل كثيرة مختلفة.. لكنه من الواضح أن أهم ما يضر بسلامة الشعر هو إساءة الفتاة بنفسها لشعرها وهذا يأتي من كثرة استخدام

السيشوار، واستعمال صبغات الشعر، وكيّ الشعر، وشدّ الشعر بعنف على الرولو الساخن، واستعمال مستحضرات كيماوية ضارة بسلامة الشعر.

كما يتعرض الشعر للأضرار عند إقدام الفتاة على تنفيذ برنامج تخسيس فقير في البروتينات الحيوانية والفيتامينات والمعادن، وبذلك لا يأخذ الشعر نصيبه من الغذاء الكافي. كما يتعرض الشعر للضعف والسقوط بسبب الأمراض العامة وأهمها الحميّات، وكذلك إجراء العمليات الجراحية.

الشعر... أنواع
ولكل نوع معاملة خاصة

الشعر الدهني:

وهذا يبدو ثقيلاً ملتصقاً.. ويرجع ذلك إلى زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس.. وهذه بدورها يتوقف إنتاجها على التوازن الهرموني والذي كثيراً ما ترجع أسبابه إلى عوامل وراثية.. ومن جهة أخرى فإنه توجد ظروف خاصة تساعد على زيادة إفراز هذه الدهون مثل الضغط النفسي.. وقد يرجع السبب إلى التلوث الخارجي وعدم العناية بغسل الشعر وذلك يتسبب في تكوين طبقة رقيقة من الدهون الممتزجة بالأتربة. وتتطلب العناية بالشعر الدهني غسل الشعر مرتين على الأقل في الأسبوع.. ويجب التدقيق في اختيار الشامبو المناسب، ويفضل الأنواع المحتوية على الليمون. كما يجب الإقلال من تناول الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة بصفة عامة والبهارات والتوابل والشيكولاته والمشروبات الساخنة جداً.

الشعر الجاف:

يصاب الشعر بالجفاف بسبب قلة إفراز الدهون بفروة الرأس.. وقد يحدث الجفاف كذلك بسبب استخدام شامبو غير مناسب.. ومن أهم ما يصيب الشعر بالجفاف هو تعرضه للسخونة سواء من خلال الكي أو نتيجة للتعرض لحرارة

الشمس بشكل متكرر. . وكذلك تعرض الشعر للكيماويات من خلال عمل صبغات الشعر أو غير ذلك.

وتحتاج العناية بالشعر الجاف إلى تفادي الأسباب التي تساعد على جفاف الشعر. . ويجب الإقلال من غسل الشعر فيكفي مرة واحدة كل ١٠ أيام. مع تجنب استخدام الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية، وإنما يفضل استخدام الشامبوهات المحتوية على البيض أو الزيت أو اللانولين. . أو الصابون المحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين.

استخدام المشط والفرشاة.. فنّ له شروط!

المشط أداة التنسيق وتجميل الشعر معروفة منذ زمن بعيد، لكنها أيضاً يمكن أن تكون أداة لتلف الشعر بناء على نوع المادة المصنوعة منها، فننصح بتجنب استخدام الأمشاط المصنوعة من البلاستيك أو المعدن. . هذا ويفضل بصفة عامة استعمال الفرشاة بدلاً من المشط لأنها لا تعمل على تنظيف الشعر فحسب بل وتنظف فروة الرأس كذلك. ويفضل في كل الأحوال استعمال الفرشاة الناعمة، ولا ننصح باستعمال الفرشاة المصنوعة من البلاستيك أو المعدن. . لذا يجب أن يناسب سمكها نوعية الشعر المراد تصفيفه.

ويجب الحرص دائماً على استعمال الفرشاة في التصفيف بلطف ورفق، وأن يكون اتجاه الاستعمال من منابت الشعر في الاتجاه إلى أسفل وبالعكس. . وهذا يسمح بتنظيف الشعر في جميع الاتجاهات. . كما يعمل على زيادة التهوية بين خصلات الشعر.

الشامبو المناسب للشعر المناسب:

منذ سنوات قليلة، تقدمت صناعة الشامبو تقدماً هائلاً وحققت إنجازاً ضخماً. . وتخلصت من كثير من عيوبها. . حيث تميّزت بتعدد أنواع الشامبوهات، وأصبح لكل شعر الشامبو المناسب له، والذي يوافق طبيعته. كما أصبح من

الميسور وجود أصناف يمكنها حل الكثير من مشاكل الشعر، ومقاومة الظروف المختلفة التي يتعرض لها وتضر بسلامته.

والواقع أن الإفراط في استخدام الشامبو قد يكون له مساوئه ومخاطره.. والرأي الأمثل في هذا الموضوع هو غسل الشعر بالشامبو كلما كان متسخاً.. أي بمعنى غسل الشعر كل حوالي ٣ ـ ٤ أيام وذلك بالنسبة للشعر الدهني أما بالنسبة للشعر الجاف أو العادي فيكفي غسله مرة واحدة كل حوالي ٦ ـ ٨ أيام.

كما يجب اختيار الشامبو وفقاً للحالة العامة للشعر.. وأحياناً ما تظهر الحاجة لتغيير نوع الشامبو بسبب حدوث تغيرات جوهرية في حالة الشعر تستلزم البحث عن نوعية أخرى.

وفي النهاية فإن طريقة استخدام الشامبو لا تقل أهمية عن التوفيق في اختيار نوعية الشامبو المناسبة.. فبصفة عامة يجب مراعاة الالتزام بالإرشادات المكتوبة على زجاجة الشامبو.. واستخدام كمية مناسبة تكون قليلة في حالة الشعر القصير والعكس صحيح في حالة الشعر الطويل.

ويجب أن تعاملي شعرك برفق وهدوء عند غسله بالشامبو حيث يجب وضعه على أطراف الأصابع وتوزيع المستحضر على جميع أجزاء فروة الرأس.. وبالنسبة للشعر الطويل يجب الحرص على انسياب الشامبو على طول امتداد الشعر من أعلى إلى أسفل، ويمكن استخدام المشط لضمان حُسْن التوزيع على جميع أجزاء الشعر.

انتبهي لدرجة حرارة الماء عند غسل شعرك..

يجب المحافظة على بقاء درجة حرارة الماء في الحدود المتوسطة لأن الماء الساخن يتلف فروة الرأس وله آثار وخيمة، ويجب الاعتناء بالغسل الجيد والتخلص الكامل من جميع آثار الشامبو المختلط بالأوساخ.

كما يفضل التدرّج في حرارة الماء المستخدم بحيث تبدأ عملية الغسيل لشطف الشامبو باستخدام ماء فاتر مع التدرج لحين الشطف النهائي بماء بارد.

ويستخدم بعد الغسل منشفة ناعمة لتجفيف الشعر، ولا ضرورة لاستخدام العنف في ذلك بل جفّفي شعركِ برفق وهدوء.

العناية اليومية بالقدمين

احذري الحذاء الغير مناسب!

كثيراً ما تهمل الفتاة العناية بقدميها.. ولا تفكّر في الاهتمام بهما إلا بعد الإحساس بألم.. وعندئذٍ ينحصر معظم همّها في التخلص من شكوتها بسرعة، وبعد الشفاء تعاود الإهمال، وكثيراً أيضاً ما تجري الفتيات وراء الموضة، وقد يفرض عليهن ذلك شراء نوع من الأحذية لا يتناسب إطلاقاً مع صحة وسلامة القدمين أو الحالة الصحية للفتاة بوجه عام.. وتكون النتيجة الوقوع في سلسلة من الأخطاء تؤدي إلى الشكوى من متاعب القدمين.

كيف تعتنين بسلامة قدميك؟

الاستحمام وحده لا يكفي!

إن القيام بالاستحمام، حتى ولو كان بصفة يومية، لا يكفي للعناية بنظافة القدمين، فالأقدام تعرق صيفاً وشتاءً، ويساعد على ذلك ارتداء الأحذية والجوارب الضيقة.. كما أن ارتداء الصنادل يساعد على اختلاط العرق بالأتربة. ولذلك فإن غسل القدمين مرتين على الأقل يومياً يعتبر أول شروط الرعاية الصحية بهما.. ولا شك في أن الوضوء خمس مرات يومياً يفي بهذا الغرض بل وأكثر..

ممنوع ارتداء الجورب الواحد أكثر من ثلاثة أيام:

تتشرّب الجورب العَرَق والذي يختبىء بين طياتها، ويؤدي مع إهمال تغيير

الجورب إلى انبعاث رائحة كريهة، كما يساعد على إصابة القدم بالعدوى الفطرية. وبناءً على ذلك فلا بد من تغيير الجورب كل يومين على الأكثر.. وكل يوم واحد في حالات العرق الغزير.

حرّري قدميك من الحذاء من وقت لآخر:

المشي بدون حذاء، أي عارية القدمين، يفيد قدميك إلى حد كبير فهو يساعد على تقوية العضلات بها وكذا عضلات الساقين، كما يعطي للجلد فرصة كافية للتنفس بارتياح.

وفي فترة المصيف، يكون أمامك فرصة لممارسة المشي على الرمال، فذلك له تأثير أفضل وأقوى على سلامة القدمين بشرط أن تكون الرمال ناعمة وخالية من الحصى والرمل الخشن أو أي مواد أخرى يمكن أن تصيب قدميك بأذى.

حمّام ماء للقدمين بالأعشاب الطبيعية:

من أفضل وسائل تجميل القدمين والعناية بهما هو الحرص من وقت لآخر على عمل حمام ماء دافىء للقدمين مع إضافة بعض الأعشاب الطبيعية بعد تجهيزها في صورة شاي أو منقوع.. وذلك مثل النعناع أو الزعتر أو الصفصاف.. وكذلك يمكن إضافة بعض قطرات من العطور الطبيعية مثل اللافندر.

وأثناء الحمام قومي بعمل تدليك للقدمين من جانب لآخر مع تحريك الأصابع. وإذا كان بجلدك أي مناطق خشنة أو قشف، فمرري حجر الصوان على هذه المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الزائد الميت بها.

ويعتبر تدليك القدمين بزيت عطري طبيعي هو مسك الختام.. وذلك لتطرية الجلد وتنعيمه.. ويجب مراعاة تركيز الاهتمام على المناطق المجهدة والخشنة.. كما يمكن استخدام كريم للعناية بالجلد إذا كانت هناك تشقّقات بالجلد.

كيف تعتنين بجمال يديك؟

إذا كانت يداك خشنة بها تشققات.. أو كانت أظافرك هشّة مشقّقة سهلة التقصف.. فاعلمي أن هذه العيوب من صنع يديك ذاتها نتيجة لإهمالك وعدم اهتمامك برعاية يديك بالطريقة الصحيحة.

ولا شك في أن اليدين تتعرضان للأذى والإصابات، وربما أكثر من أي جزء آخر من الجسم، إلا أنه بالقليل من الحماية والعناية يمكن المحافظة على سلامتهما وإبقائهما في صورة جميلة حسنة.

غسيل الصحون..

العدو الأول لجمال اليدين.. وهذا هو الحل..

تشتمل اليدان على أعداد قليلة جداً من الغدد الدهنية على الجهة الخارجية من اليد، بينما لا توجد أي غدد دهنية على راحة اليد من الجهة الداخلية.. وهذا يجعلها أكثر تعرضاً للإصابة بفعل عوامل مختلفة مثل البرد الشديد أو الماء الساخن.

كما أن عملية غسيل الأطباق كفيلة بالقضاء على الطبقة الدهنية المسؤولة عن حماية جلد اليدين لعدة ساعات.. وهو يفسر السبب في سهولة إصابة اليدين بالتشققات والقشف.. وهو أيضاً السبب الذي يدعونا إلى النصح بضرورة استخدام كريم حماية لليدين. ولهذا احتفظي دائماً بأنبوب كريم في الحمام. وآخر بجوار حوض المطبخ، واستخدمي هذا الكريم في دهان يديك ومفاصل اليدين والذراعين وبذا يمكنك ضرب عصفورين بحجر واحد.

ويوجد بالأسواق أنواع عديدة من الكريمات المناسبة لهذا الغرض. ولا شك أن استخدام القفاز المصنوع من الكاوتشوك يمكن أن يحقق حماية كبيرة لأصابعك

أثناء غسيل الصحون، ويقاوم التأثير الضار الذي يلحق بالأظافر بسبب كثرة تعرضها للماء والصابون.

لكننا ننصح بعدم الإفراط في استخدام هذا النوع من القفازات والتعود على استخدامه في الأوقات الضرورية فقط.. وخلعه عن اليدين في أسرع وقت ممكن لأن ارتداءه لفترة طويلة بدون ضرورة يتسبّب في حجز العَرَق. الأمر الذي لا يقتصر ضرره على اليدين فقط بل وعلى الأظافر أيضاً.

* * *

جمالك.. بدون ماكياج

نباتات وأعشاب في خدمة البشرة

عصير الليمون: عصير الليمون من أفضل المنظفات الطبيعية للبشرة، فيستخدم للتلخص من القاذورات والدهون الزائدة التي تترسب بمسام البشرة الدهنية.

كما يمتاز بتأثيره القابض للبشرة، لذا يستخدم لقفل مسام الجلد التي تظهر بشكل واضح فتشوه البشرة، وتعطي فرصة لتجمع القاذورات والدهون.

ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش ومحسن للون البشرة عموماً.

كيفية استخدام الليمون: كمادة منظفة أو قابضة للجلد تدهن بطبقة رقيقة من عصير الليمون، وتبقي بضع دقائق حتى تجف، ثم يُنظف الوجه بالماء الفاتر.

كما يستخدم عصير الليمون لإزالة صفرة الأسنان، وذلك باستخدامه على الفرشاة أو على قطعة قطن لدعك الأسنان.

الجزر: الجزر من أغنى النباتات بفيتامين «أ» الذي يغذي الجلد.. ولذا يدخل الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأقنعة. كما يمكن الاعتماد على تناول الجزر كطعام بهدف تغذية الجلد وإكسابه المرونة والملمس الناعم.

عمل قناع من الجزر: يسلق الجزر في الماء ثم يهرس جيداً، ويستعمل عندما يبرد تماماً.

القرنفل: القرنفل له مفعول منعش ومطهر للبشرة، ولذا يفيد في علاج

حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة. ولهذا الغرض يدخل القرنفل في تركيب بعض الكريمات الطبية، والأقنعة كما هو معروف عنه أنه يفيد الأسنان، ويقاوم الألم الناتج عنها، ويعطر رائحة الفم.

البابونج: نظراً لمفعوله المجمل للبشرة يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء (لعمل حمام البابونج تضاف ثلاث ملاعق من البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع لماء الحمام)، كما أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

القرفة: يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المساج حيث يفيد الجلد ويغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس. كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

الكافور: معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للآلام الروماتيزمية. كما يمتاز الكافور بأنه ملين ومطهر للجلد، ويفيد في علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية.

النعناع: يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها. ويمكن إضافته لماء الحمام لإغراض التجميل.

حبة البركة: معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة. ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوي للبشرة ومضاد للالتهابات، ويدخل في تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

الورد: يتميز الورد بكثير من الأغراض التجميلية، فهو ينعم البشرة ويجملها ويساعد على زوال التشققات عنها وينظف المسام. ولذلك يدخل ماء الورد في تركيب أنواع كثيرة من الكريمات والأقنعة وسوائل التنظيف كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل، بالإضافة لتأثيره المنعش.

المريمية: استخدم نبات المريمية منذ زمن بعيد في علاج كثير من الأمراض.

ومن أبرز فوائده التجميلية أنه ينشط فروة الرأس، ويغذي الشعر، ويزيده غزارة ونمواً، بالإضافة لأنه يزيد درجة غمقان الشعر. لذلك فقد استخدم نبات المريمية في تركيب بعض أنواع شامبوهات الأعشاب.

الزعتر: يساعد الزعتر على التئام الجروح والتشققات، وله تأثير مطهر للجلد. ويدخل في تركيب الكريمات والمنظفات وشامبوهات الشعر.

خشب الصندل: هو يتميز بمفعوله المطهر للجلد، والملطف لحالات الطفح الجلدي، كما يدخل في تركيب الكريمات الواقية للبشرة الحساسة من أشعة الشمس.

الكرنب: يحتوي الكرنب على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.. ولهذا الغرض، تُغلى مجموعة من أوراق الكرنب في كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج بارداً لدهان الوجه.

الخبيزة (الخبازي): يمتاز نبات الخبيزة بمفعوله المطهر القوي والملين للبشرة.

ولعلاج التقرحات والالتهابات الصديدية تجهز لبخة من الأوراق والسيقان المهروسة، وتوضع فوق المكان المصاب.

البطاطس: لزوال التورم في أسفل العينين توضع شريحة من البطاط فوق كل عين.

لعلاج حساسية الجلد الموضعية: يمكن استخدام شرائح البطاطس بوضعها فوق المكان المصاب، ويمكن دهان المكان بعصير البطاطس.

اللوز: يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة، فهو يشد الجلد ويمنع ترهله، ويعالج الهالات السوداء التي تظهر تحت العينين، بالإضافة لمفعوله الملين والمجمل للبشرة.

المشمش: يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين «أ» وهو أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجلد. كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات

لذلك يدخل في تركيب الكريمات والأقنعة. كما يستخدم عصير المشمش لدهان بشرة اليدين لإكسابها النعومة والحيوية.

البقدونس: يستخدم البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب والبثور، ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس. كما يستخدم البقدونس لتجميل البشرة بصفة عامة، ويوصف غسل الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فاتراً.

التين: يفيد التين البشرة الدهنية على وجه الخصوص حيث يساعد على تقليل الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة. ولهذا الغرض تقشر ثمار التين، ثم تهرس جيداً، ويوضع منها طبقة على الوجه، تبقى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

الفراولة: للمساعدة على التخلص من تجاعيد الوجه، وإضفاء لمسة جمال وإشراق، يدهن الوجه بطبقة من عصير الفراولة قبل النوم، ثم يشطف في الصباح بماء البقدونس. . وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية.

البرتقال: لنعومة بشرة اليدين وتألقها، استفيدي من العصارة الموجودة بقشر البرتقال (بعد نزعة عن الثمرة) وامسحي بها يديك متى حانت الفرصة، فهذا غذاء طبيعي للجلد يكسبه رونقاً وجمالاً.

الخيار: الخيار له مكانة كبيرة في قائمة وسائل التجميل الطبيعية. فمن أشهر استعمالات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج للهالات السوداء التي تظهر بأسفل العينين، وكعلاج للعين المجهدة.

كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه، وذلك بوضع الشرائح منه فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية.

كما يوصف كعلاج للنمش، وذلك بأن تنقع شرائح الخيار في الحليب قبل غليه عدة ساعات، ويغسل به الوجه.

كما يساعد عصير الخيار على تقليل إفراز الدهون. . بذلك يناسب البشرة الدهنية.

البصل لعلاج بثور الوجه: لعلاج البثور الحمراء والتي تصاحب الإصابة بحب الشباب، يقشر عدد ٢ ـ ٣ بصلات، وتقطع، وتغلي جيداً على نار هادئة، وعندما يبرد البصل يلف في شاش طبي، ويوضع على أماكن البثور، ويكرر ذلك مرتين يومياً.

كما يساعد على زوال هذه البثور، عمل مس لها بعصير النعناع، ثم يشطف بالماء الفاتر، مع تكرار ذلك يومياً.

قناع مضاد للتجاعيد:

المكونات: ملعقة صغيرة عصير خيار.

- بياض بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة عصير نعناع.
- ٠,٥ ملعقة عسل نحل.
- ملعقة حبق أبيض.

الطريقة والاستعمال: يضرب بياض البيضة جيداً، ويخلط مع باقي المكونات، ويعمل قناع للوجه بهذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة، ويشطف بعدها بالماء الفاتر.

* * *

وسائل للتجميل في مطبخك

الشاي: لاختفاء الهالات السوداء تحت العينين: تعمل كمادات موضعية من الشاي.. كما سيتضح:

تغلي أوراق الشاي بعد عمل المشروب في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويستخدم «ماء الشاي» الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشامبو، فذلك يكسب الشعر البريق والحيوية.

الملح: للتخلص من التورم بأسفل العينين: يعمل حمام ماء دافىء مذاب فيه كمية مناسبة من الملح، وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات في ماء الحمام (يمكن استخدام فنجان لهذا الغرض).

ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافىء توضع فوق العين.

زيت الخروع: لمساعدة نمو الشعر وزيادة غزارته: تدهن فروة الرأس بكمية من زيت الخروع ثم يلف الشعر بفوطة دافئة. لزيادة نمو الرموش: تدهن يومياً بزيت الخروع.

عسل النحل: للبشرة الدهنية: تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة، ويستعمل الخليط لدهان البشرة.

للبشرة الجافة: يضاف للعسل كمية قليلة من اللبن أو الكريمة. يقال إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجمل الجلد، ويقاوم الإجهاد، ويجلب النوم.

الزبادي: الزبادي منظف جيد للبشرة، ويناسب البشرة الدهنية خاصة.

توضع طبقة من الزبادي على الوجه ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة.

لتنظيف فروة الرأس ومساعدة نمو الشعر: تدهن فروة الرأس بالزبادي قبل غسل الرأس بالشامبو.

البيض: البيض مغذٍ جيد للبشرة، ويساعد على قفل المسام، ولعمل قناع من البيض: اكسري بيضة نيئة، وأضربيها جيداً، وافرديها على الوجه.

وتشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

لتغذية الشعر: تدهن فروة الرأس ببياض البيض ثم تغسل بالشامبو.

الخل: يعتبر خل التفاح، هو أفضل أنواع الخل في العلاج.

لنعومة الشعر ولمعانه والتخلص من القشور: يضاف كمية قليلة من الخل للماء أثناء غسل الشعر.

للتخلص من العروق الزرقاء في حالة دوالي الساقين: توضع كمية من الخل في حفنة اليد وتدلك بها العروق الزرقاء الممتدة في الساق مرة في الصباح، وأخرى في المساء وذلك لمدة شهر واحد على الأقل. وللحصول على نتائج أفضل: يوصى بشرب ملعقتين صغيرتين من الخل (خل التفاح) في كوب من الماء مرة في الصباح وأخرى في المساء.

زيت الزيتون: هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة. فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واقٍ من أشعة الشمس.

ويستخدم كذلك في دهان الأظافر لعلاج التشققات.. ويستخدم في دهان الشعر لتقويته وتطريته خاصة إذا عمل به حمام للشعر. وذلك بدهان الشعر بالزيت، ثم لفه بمنشفة (فوطة) دافئة لمدة نصف ساعة.

شمع النحل: شمع النحل (أو شمع العسل) يتميز بمفعول مذيب للدهون ومرطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة.

الذرة: يدخل دقيق الذرة في عمل الأقنعة، ويستخدم كعلاج فعال لحبوب الوجه، وحروق الشمس، كما يستخدم كمنظف جيد للشعر من خلال شامبو دقيق الذرة.

البيض: يستخدم البيض في العناية بالبشرة. ويجب مراعاة أن بياض البيض له مفعول قابض للمسام ولذا لا يجب استعماله بصفة يومية.. وهو بهذه الخاصية يفيد ذوات البشرة الدهنية على وجه الخصوص لمقاومة ترسيب الدهون والقاذورات بمسام الجلد. أما صفار البيض فهو غني بالبروتين ويمتاز بمفعول (مرطب للبشرة، وخاصة في حالات البشرة الجافة).

كما يستخدم البيض كغذاء مقو لبصيلات الشعر لاحتوائه على نسبة مرتفعة من البروتين. كما أن استعماله للشعر يكسبه بريقاً وحيوية.

العسل: من أفضل المواد الطبيعية للعناية بالبشرة.. وينصح بخلطه ببياض البيض لدهان البشرة الدهنية.. وبخلطه بقليل من اللبن أو الكريمة لدهان البشرة الجافة.

كما يمكن الانتفاع بفوائده للجلد من خلال عمل الحمامات حيث يكسب الجلد نعومة وحيوية.

المايونيز: له قيمة غذائية لاحتوائه على البروتين وفيتامين «أ»

أغلب أنواع المايونيز.

وفي حالة استخدامه ظاهرية للبشرة فإنه يعتبر غذاءً مفيداً للصحة وسلامة الجلد... كما يمتاز بمفعول مرطب.

الزبادي: يستخدم الزبادي كمنظف جيد للبشرة الدهنية وذلك بدهان الزبادي على الوجه، ثم شطف الوجه بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة.

كما يستخدم لتنظيف فروة الرأس، وتقوية بصيلات الشعر، ولمساعدة نمو الشعر، وذلك بدهان الزبادي بفروة الرأس قبل غسل الشعر بالشامبو.

سر جمالك في بشرتك

(استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة)

حب الشباب والبشرة الدهنية

الوصفة الأولى: ١٢ نقطة من زيت السرو.

١٣ نقطة من زيت الليمون.

٥٠ سم٣ زيت حامل (زيت نباتي).

الوصفة الثانية: ١٤ نقطة من زيت البرجمون.

٥ نقاط من زيت السرو.

٦ نقاط من زيت العرعر.

٥٠ سم٣ من زيت نباتي حامل

الوصفة الثالثة: ٦ نقاط من زيت البرجمون.

٤ نقاط من زيت اللافندر.

١٠٠ سم٣ ماء (يرج جيداً قبل الاستخدام).

تستخدم هذه الأمزجة من الزيوت العطرية باستعمال قطن طبي يغمس في المزيج وتدهن به منطقة الإصابة. وبعد فترة يلاحظ تقشر هذه المناطق.. وهذا يعني أن الجلد الميت يتساقط تاركاً مكانه جلداً جديداً نظيفاً.. وبعد نجاح هذا العلاج يمكن وضع كميات وفيرة من المزيج على الوجه والعنق مع التدليك في

الاتجاه إلى أعلى والربت بخفة.. وبعد مرور عدة دقائق تستخدم المناديل الورقية في إزالة الكميات الزائدة من الزيت العطري وذلك بوضع المنديل على الجلد والربت بخفة حتى يشرب الزيت الزائد. ويلاحظ أن البشرة التي تعاني من تفاقم الحالة المرضية لا تمتص الزيوت العطرية بكميات كبيرة في أول الأمر، ولكن مع الانتظام في العلاج تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتصاص الزيت ومثل هذه العلاجات لا تأتي بنتائج واضحة خلال ليلة أو ليلتين!!.. وإنما يجب أن يستمر العلاج لفترة طويلة، وبعدها سيظهر التطور الهام والاختلاف الواضح الذي أصاب البشرة.

مشكلة جفاف الجلد والقشف

وصفات للعناية بالبشرة الجافة:

الوصفة الأولى: ٢ نقطة جيرانيوم

١٠ نقاط لافندر

٨ نقاط خشب الصندل

٥ نقاط الأيلنج

الوصفة الثانية: ٥ نقاط جيرانيوم

٤ نقاط ياسمين

١٦ نقطة لافندر

٥٠ سم٣ من زيت نباتي حامل.

الوصفة الثالثة: ١٠ نقاط خشب الصندل

٧ نقاط جيرانيوم

٣ نقاط زيت خشب الورد

٥ نقاط زيت الأيلنج

٥٠ سم٢ من زيت نباتي «حامل».

تستعمل هذه الوصفات السابقة عن طريق عمل تدليك للبشرة بالنوعية المختارة.. ويجب قبل الاستخدام القيام بتنظيف البشرة بطبقة رقيقة من ماء الورد، ثم يعاد غسل البشرة مرة ثانية في صباح اليوم التالي بماء الورد.

هل تعانين من تجاعيد بالبشرة؟

وصفات فعالة لحيوية وشباب البشرة:

الوصفة الأولى: ٨ نقاط من زيت المر (أو زيت البخور).

١٤ نقطة من زيت اللافندر.

٤ نقاط من زيت نيرولي.

٥٠سم٣ من زيت نباتي حامل.

الوصفة الثانية: نقطة واحدة من زيت نيرولي.

٥٠٠سم٣ ماء.

طريقة الاستخدام:

بالنسبة للوصفة الأولى: تستخدم مع عمل تدليك لبشرة الوجه.. أما الوصفة الثانية، فتستخدم في صورة كمادات للوجه، وذلك بالاستعانة بقطعة قطن تبلل في السائل، ثم تعصر للتخلص من السائل،ثم تعصر للتخلص من السائل الزائد بها، ثم توضع على الوجه، ويكرر ذلك عدة مرات.

قناع الوجه (الماسك) لجمال بشرتك

وصفة لعمل ماسك منزلي:

- ملء ملعقة كبيرة من الكاولين (صلصال أبيض نقي). أو تراب الفخار.
- ٢ ملعقة كبيرة ماء.
- نصف ملعقة عسل نقي.
- نقطة واحدة لافندر.
- نقطة واحدة جيرانيم.

إذا كان الجلد دهنياً بشكل واضح فيمكنك ترك القناع على الوجه حتى يجف.

أما إذا كان الجلد جافاً فيجب نزع القناع بعد ٥ ـ ١٠ دقائق. ولنزع القناع تستخدم قطعة من القماش الطبي مبللة بالماء الدافىء ثم يمسح على الوجه مع نزع الصلصال ومداومة مسح الوجه بالقطن الطبي حتى تتم نظافة الوجه.

وبعد تمام التخلص من كل آثار القناع احرصي على مسح الوجه بقطعة من القطن التي سبق غمسها في ماء الورد.

وأخيراً توضع كمية من الزيت العطري المستخدم في التدليك.

التدليك بزيت الورد.. انتعاش وجمال!

بعد الانتهاء من الاستحمام. أنثري زيت الورد على الوجه والجسم الأمر الذي يكسبك رائحة جميلة جذابة.

طريقة تحضير زيت الورد للاستخدام:

ـ ٢٠ نقطة من زيت، الورد.

ـ ٥٠ سم٣ من زيت نباتي حامل.

المحلول الساحر «لشطف الشعر»!

ـ زيت الحصالبان ـ للشعر الأسود.

ـ زيت البابونج ـ للشعر الأشقر.

ـ زيت الورد أو زيت التبشول ـ لكافة أنواع الشعر.

وصفة لعلاج الشعر التالف

ـ ١٥ نقطة من حصالبان.

ـ ٥ نقاط جيرانيوم.

ـ ٥ نقاط خشب الصندل.

ـ ٥ نقاط لانفدر.

ـ ٥٠ سم٣ زيت حامل (نباتي).

العناية بالشعر الدهني

وصفة للشعر الدهني:

ـ ١٢ نقطة من زيت البرجمون.

ـ ١٣ نقطة من زيت اللافندر.

ـ ٥٠ سم٣ من زيت نباتي «حامل».

وصفة لعلاج قشور الرأس:

- ١٠ نقاط زيت كافور.
- ١٥ نقطة (روز ماري) حصالبان.
- ٥٠ سم٣ من زيت نباتي.

وصفات أخرى لغسل الشعر:

الشعر الأسود:

- ٢ نقطة من حصالبان.
- نقطة واحدة من زيت خشب الورد.
- نقطة واحدة جيرانيوم.
- لتر ماء.

الشعر الأشقر:

- ٢ نقطة بابونج.
- نقطة واحدة من زيت الليمون.
- لتر ماء.
- نظراً لأن الزيت لا يذوب في الماء لذا يجب رج الزجاجات بعنف قبل صبها على الرأس.

* * *

وسائل العناية بالبشرة

المنظفات

اللبن البارد: من أسهل الوسائل وأكثرها فاعلية لتنظيف البشرة هي استخدام اللبن كمنظف وهو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص. . ولهذا الغرض تبلل قطعة قطن في اللبن البارد، ويدعك بها الجلد. مع مراعاة أن يبدأ التنظيف من أسفل العنق وفي الاتجاه الأعلى حتى جبهة الرأس. . وأن تتحرك اليد حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى لأن ذلك يساعد على إزالة القاذورات من مسام الجلد.

قناع الزبادي والبيض:

المكونات: بياض بيضة واحدة.

٤ ـ ٥ ملاعق زبادي.

الطريقة: يضرب البياض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادي ويخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: ضعي الخليط على العنق والوجه، واتركيه لمدة ١٥ دقيقة. وتمسح البشرة بماء ساخن ثم بماء بارد باستعمال قطعة قماش من القطن.

للبشرة الدهنية: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

قناع منظف للبشرة الدهنية:

المكونات: ١/٤ فنجان بودرة الشوفان ١/٢ كوب زبادي ٢ ملعقة صغيرة عصير الليمون.

الطريقة: يخلط الشوفان مع الزبادي ويقلب الخليط جيداً.

الاستعمال: يدهن الخليط على العنق والوجه، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر المضاف إليه عصير الليمون.

قناع منظف للبشرة الجافة:

المكونات: ١/٢ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة ملعقة صغيرة عسل نحل ١/٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة ٢ صفار بيض، لبن.

الطريقة: تضاف جميع المكونات لبعضها وتخلط جيداً.

الاستعمال: توضع طبقة خفيفة من زيت الزيتون أو زيت السمسم على البشرة، ثم يوضع فوقها القناع السابق. يترك لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، ثم يشطف باللبن المخفف بالماء.

قناع الكركم (زعفران هندي):

المكونات: ٥ و١ ملعقة صغيرة من بودرة الكركم، ٥ و١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطريقة: يخلط الإثنان جيداً لصنع عجينة.

الاستعمال: ضعي العجينة على الوجه.. ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

قناع الشوفان:

المكونات: ملعقة كبيرة من الشوفان، صفار بيضة واحدة، لبن.

الطريقة: يخلط الشوفان مع كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة. يضرب البيض، ويخلط مع العجينة.

الاستعمال: تُفرد العجينة على البشرة ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

للبشرة الجافة: يضاف للعجينة ملعقة صغيرة من عسل النحل.

للبشرة الدهنية: يضاف ملعقة صغيرة من عصير اللمون.

قناع الشوفان وعصيرالخيار:

المكونات: ملعقة كبيرة شوفان، ملعقة كبيرة عصير خيار.

الطريقة: يخلط الاثنان لصنع عجينة.

الاستعمال: تترك العجينة مع فردها على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تزال بالماء البارد.

قناع اللفت والزبادي:

الطريقة: تغلى بعض جذورء اللفت ثم تُهرس جيداً، وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة.

الاستعمال: تفرد العجينة على البشرة، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع الصلصال (Kaolin):

المكونات: ٢ ملعقة كبيرة صلصال، ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار.

الطريقة: يخلط الإثنان، ويوضع الخليط الناتج على العنق والوجه لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر.

اصنعي بنفسك الغسول المناسب لبشرتك من الزهور والخضراوات

البشرة الجافة:

يستخدم واحد من أنواع الغسول التالية:

ـ يُغلى ٦٠ جم من زهور الزيزفون في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.

ـ يُغلى ٥٠ جم من الخبيزة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.

ـ عصير الجزر.

ـ تغلى كمية من أوراق الخس في الماء ويستخدم ماء الغلي.

البشرة الدهنية:

ـ يغلى ٥٠ جم من أوراق النعناع في لتر ماء.

ـ يغلى ٥٠ جم من نبات الحصالبان في لتر ماء.

ـ يخلط مقدار من عصير البرتقال مع مقدار مساوٍ من عصير الليمون.

قناع لتطرية الجلد:

هذا يستخدم للبشرة الرقيقة الجافة: تناولي ثمرة مشمش طازجة.. اهرسيها بعناية.. ويمكنك أيضاً استخدام الثمرة دون هرس عن طريق نقعها في الماء الفاتر لمدة ٢٤ سنة.

أضيفي ملء ملعقة شاي من زيت اللوز الحلو إلى عجينة المشمش.

قناع البيض للتغذية:

أضيفي عصير نصف ليمونة إلى صلصال أبيض، واستمري في التقليب حتى تحصلي على مزيج متجانس.. أضيفي صفار بيضة طازجة مع ملعقة من زيت اللوز الحلو، ثم ملعقة من العسل السائل.

قناع قابض للبشرة الدهنية:

لقفل المسام الواسعة: خففي ملعقة كبيرة من الصلصال الأبيض بملء ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال مع التقليب حتى تحصلي على مزيج متجانس.. ثم أضيفي ملء نصف ملعقة كبيرة من زيت البندق.

قناع آخر للبشرة الدهنية:

خففي ملء عدد ٢ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة باستخدام ملء ملعقة كبيرة من اللبن الفاتر ثم أضيفي ملء ملعقة من زيت اللوز الحلو.

قناع البطاطس:

هذا يفيد البشرة المصابة بتمدد الأوعية الدموية:

اهرسي ثمرة بطاطس مسلوقة ثم أضيفي ملعقة من اللبن الفاتر للحصول على عجينة سائلة.

* * *

الأعشاب وأقنعة التجميل

أقنعة تناسب كل أنواع البشرة

قناع الجزر: يحتوي الجزر على كمية وفيرة من فيتامين «أ» المغذي للبشرة، وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة.

المكونات: ١/ ٢ جزرة واحدة متوسطة الحجم ١/ ٤ ملعقة عسل نحل.

الطريقة: يقطع الجزر إلى شرائح، ويعصر، ويصفى. يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: يدهن الخليط على الجلد ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

قناع الكمثري: هو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

المكونات: ١/ ٤ ثمرة كمثري، بياض بيضة واحدة، ملعقة عسل نحل.

الطريقة: تهرس الكمثري جيداً ثم تضاف لخليط العسل صفار البيض:

الاستعمال: يدهن الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة.

قناع البطاطس: هو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

المكونات: ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة، ١/ ٢ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض.

الطريقة: يخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف، ثم يشطف بالماء الفاتر.

قناع الطماطم: هو يناسب البشرة الدهنية.

المكونات: ثمرة طماطم، ١/٢ قشرة ليمونة، قليل من عصير الليمون.

الطريقة: تهرس ثمرة الطماطم، وتبشر قشرة الليمونة، ويضاف لهما عصير الليمون.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء.

قناع الخميرة والفيتامينات: هذا القناع من أفضل الأقنعة المغذية للبشرة، والمقاومة للتجاعيد، والمكسبة للحيوية.

المكونات: ملعقة كبيرة من خميرة البيرة، ٢ كبسولة فيتامين «هـ» كبسولة فيتامين «د» كبسولة فيتامين «أ».

الطريقة: أفرغي محتويات كل كبسولة بعد عمل ثقب بها بواسطة دبوس، ثم اخلطي المحتويات مع خميرة البيرة.

الاستعمال: ضعي الخليط على البشرة، واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع خميرة البيرة: خاص بالبشرة الدهنية

المحتويات: ملعقة صغيرة من خميرة البيرة، ٢ ملعقة كبيرة زبادي.

الطريقة: تضاف خميرة البيرة إلى الزبادي، ويخلطان جيداً.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة، ويبلل الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع الخيار: للوجه الشاحب والبشرة المجهدة

المكونات: ١/٢ فنجان من الخيار المبشور، بياض بيضة واحدة، ملعقة

صغيرة من بودرة اللبن.

الطريقة: تخلط المكونات، وتضرب جيداً لصنع عجينة رقيقة.

الاستعمال: يدهن الوجه بالعجينة، ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة، ويعاد الشطف بالماء البارد، ويجف.

قناع البيض:

المكونات: بيضة واحدة، عصير ليمون أو عسل نحل.

الطريقة: تضرب البيضة النيئة جيداً، وتخلط مع ملعقة صغيرة من العسل (للبشرة الجافة) أو ملعقة صغيرة من عصير الليمون (للبشرة الدهنية).

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع لموسم الشتاء:

هذا القناع يناسب البشرة التي تتعرض للجفاف في برد الشتاء.

المكونات: ملعقة صغيرة خميرة البيرة، ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

الطريقة: يصنع خليط من الماء وخميرة البيرة.

الاستعمال: يوضع الخليط على البشرة، ثم يزال عنها بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع البقدونس: للبشرة التي تجمع بين الدهنية والجافة:

المكونات: مجموعة من أوراق البقدونس، ملعقة صغيرة من العسل.

الطريقة: تفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها.. ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيداً.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة. ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد.

قناع العسل والبيض: لإكساب الجلد خاصية المرونة:

المكونات: بيضة واحدة، ملعقة صغيرة زيت سمسم، ملعقة صغيرة عسل نحل.

الطريقة: يُعزل صفار البيت عن بياضه ويوضع في الخلاط تحت سرعة بطيئة، ثم يضاف له زيت السمسم والعسل وبياض البيض، ويستمر الخلط تحت سرعة بطيئة.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط الناتج، ثم يشطف بعد ٢٠ دقيقة. (يظهر أثر القناع الحسن بمجرد إزالته عن الوجه).

قناع النشا: لقفل مسام الجلد الواضحة، وإضافة البريق لبشرة الخدين:

المكونات: ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة)، ماء دافىء.

الاستعمال: يدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم يوضع الدقيق المخلوط بالماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافىء.

قناع الشعير:

المكونات: ملعقة كبيرة من مطحون الشعير، ملعقة كبيرة من اللبن، ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

الطريقة: يخلط أولاً الشعير مع اللبن، ثم يضاف عصير الليمون لصنع عجينة سميكة.

الاستعمال: يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بعد ١٠ دقائق.

قناع العسل والشعير:

المكونات: ٢/١ ملعقة كبيرة عسل نحل، ٢/١ ملعقة كبيرة مطحون شعير، بياض بيضة واحدة.

الطريقة: يخلط الشعير مع العسل جيداً، ثم يضاف لبياض البيضة لصنع عجينة.

الاستعمال: توضع العجينة على مختلف أنحاء البشرة، وتترك لتجف لمدة ١٠ دقائق، ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء، ثم يشطف بالماء البارد (المثلج)، ويجفف.

قناع لجميع الأغراض:

المكونات: ملعقة صغيرة من الجبن الأبيض، ملعقة صغيرة عصير ليمون، ملعقة صغيرة عصير جزر، ملعقة صغيرة جيلاتين (مذاب في الماء)، ٢ ملعقة صغيرة خميرة البيرة، ٢/١ ملعقة صغيرة، مطحون شعير، ٢/١ ملعقة صغيرة زيت زيتون (للبشرة الجافة فقط).

الطريقة: تضاف المكونات لبعضها، وتخلط جيداً.

الاستعمال: يوضع الخليط على الوجه والعنق ثم يشطف بالماء البارد بعد ١٥ دقيقة.

قناع الموز واللبن: لمقاومة التجاعيد ولمرونة الجلد:

المكونات: موزة واحدة، ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة لبن.

الطريقة: تهرس ثمرة الموز، ويخلط معها اللبن لصنع عجينة.

الاستعمال: يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع زيت الزيتون: لعلاج عيوب البشرة عامة:

المكونات: ٢/١ ملعقة صغيرة زيت زيتون، ٤/١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

الطريقة: يخلط الاثنان جيداً.

الاستعمال: يدهن الوجه بالخليط ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة.

قناع النعناع: لعلاج عيوب البشرة عامة:

المكونات: مجموعة من أوراق النعناع، ملعقة صغيرة ماء ورد.

الطريقة: تفرم أوراق النعناع ويصنع منها عجينة مع ماء الورد.

الاستعمال: توضع العجينة على الوجه في المساء وتترك لصباح اليوم التالي.. أو يكفي وضعها على الوجه مدة ساعتين، ثم يشطف الوجه بالماء العادي.

قناع اللوز:

المكونات: ٤ حبات لوز، ٢ ملعقة كبيرة لبن، ملعقة كبيرة عصير البرتقال، كبسولة فيتامين «أ».

الطريقة: تغمس حبات اللوز في الماء، ثم تطحن مع اللبن، ويضاف لها عصير البرتقال، تفرغ محتويات الكبسولة وتضاف لباقي المكونات.

الاستعمال: يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة مع التركيز على مواضع التشوهات، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

أقنعة من الزبادي:

- قناع الزبادي مع الطماطم (يزال القشر ويستخدم اللب) يعمل كقابض للبشرة لذلك يفيد في علاج مشكلة اتساع مسام الجلد.

- قناع الزبادي مع الخيار المهروس، ويستخدم لصفاء البشرة وتقوية عضلات الوجه.

- قناع الزبادي مع البقدونس، وهو من أفضل الأقنعة للبشرة المزدوجة (التي تجمع بين البشرة الدهنية والجافة).

- قناع الزبادي مع عسل نحل.. وهو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

- قناع الزبادي مع بياض البيض لتطرية الجلد.

(يجب إزالة كل الأقنعة المكونة من الزبادي بالماء الدافىء، ثم يبلل الوجه بالماء البارد).

أقنعة خاصة للبشرة الدهنية:

١ ـ **المكونات**: ملعقة صغيرة عصير خيار، ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون، ٣ نقاط ماء ورد.

تخلط المكونات الثلاث جيداً مع بعضها، ويوضع الخليط على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة، ويشطف الوجه بعدها بالماء العادي.

٢ ـ **المكونات**: مجموعة أوراق خس، ملعقة كبيرة ماء ورد، ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

تفرم أوراق الخس ويضاف للمفروم ماء الورد وعصير الليمون. ثم يوضع الخليط الناتج على البشرة مدة ١٥ دقيقة، ويشطف بعدها الوجه بالماء العادي.

٣ ـ **المكونات**: ملعقة كبيرة من الدقيق، ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار. يوضع

الخليط على الوجه بعيداً عن منطقة العينين وفتحة الفم، ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

أقنعة خاصة للبشرة الجافة:

١ ـ **المكونات**: صفار بيضة واحدة، ملعقة صغيرة عسل نحل، ملعقة كبيرة بودرة لبن، ماء الورد.

تخلط المكونات الثلاث الأولى ببعضها، ويضاف إليها كمية مناسبة من ماء الورد لصنع عجينة، توضع العجينة على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف الوجه والعنق بالماء الدافىء.

٢ ـ **المكونات**: ملعقة كبيرة زيت زيتون، عصير نصف ليمونة، صفار بيضة واحدة.

تخلط المكونات جيداً، وتوضع على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تشطف بالماء الدافىء.

٣ ـ **المكونات**: ملعقة صغيرة من زيت اللوز، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

يخلط الاثنان جيداً، ويوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافىء.

مرطبات البشرة

نموذج لكريم مرطب:

المكونات: ٥ و١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز، ملعقة صغيرة لانولين، ٢/١ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ٥ و١ ملعقة كبيرة من شمع العسل، ٢ ملعقة صغيرة جلسرين، ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد.

الطريقة: يذاب الشمع واللانولين بالغليان، ويضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يُقلب الجلسرين في ماء الورد الدافىء، ويضاف الاثنان للخليط السابق.. يقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.

الأعشاب والكريمات المرطبة

كريم السمسم والعسل ـ للعناية الفائقة:

المكونات:

ـ ٢٠ ملعقة كبيرة من زيت السمسم.

ـ ٣ ملاعق صغيرة من كريم أساس.

ـ صفار بيضة واحدة.

ـ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

ـ ملعقة صغيرة من بودرة الليسيثين.

ـ ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.

ـ ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.

ـ زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال:

يخلط خمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً.. ثم يضاف للخليط الليسيثين وأربع ملاعق أخرى من الزيت، ويكرر خلط المكونات. يضاف للخليط خل التفاح، والعسل، وباقي كمية الزيت، وتوضع نقاط من الزيت العطري (حسب الاختيار).. يعاد الخلط مرة لمدة دقيقتين، ثم يعبأ الخليط النهائي في زجاجة. ويفضل حفظه في الثلاجة. هذا المستحضر

المرطب المغذي يفيد جداً البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم، وذلك بصفة منتظمة.. والمداومة على استخدمه تعطي نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة.. وخاصة إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار.

كريم عناية للمساء ـ بالفيتامين:

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة زيت جزر.
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح (زيت نباتي).
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة زيت بزر مشمش.
- كبسولة فيتامين ب ٢ (نقطتان فقط).
- كبسولة فيتامين ب ٦ (نقطتان فقط).

التحضير والاستعمال:

يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر المشمش وتخلط المكونات جيداً. تثقب كبسولة الفيتامين (ب٢، ب٦) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط، ويعاد خلط المكونات. يعبأ المستحضر، ويحفظ في الثلاجة.

كريم الزبادي ـ للعناية بالبشرة الدهنية:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زبادي.

- صفار بيضة واحدة.

- ملعقة كبيرة من كريم أساس.

- ١/٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.

- ١/٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.

- ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

- يخلط الزبادي وصفار البيض والكريم ثم يضاف لهم خل التفاح وعصير الطماطم. يُدفّأ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الحركة ثم يضاف للخليط، ويكرر التقليب والخلط جيداً.

هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية في مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادي، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.

كريم مسائي من العسل مضاد للتجاعيد:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة لبن.

- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.

- ١٠ ملاعق كبيرة كريم أساس.

- صفار بيضة واحدة.

- ٤ نقط من زيت المُر (زيت عطري).

التحضير والاستعمال:

يُدفأ العسل واللبن ويخلطان جيداً في وعاء، ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيت وزيت المر.. ويتم خلطهم جيداً لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحساسة.

كريم جوز الهند والنعناع ـ للبشرة الجافة والعادية:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة بوراكس (بورق أو لذاق الذهب).
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من شمع النحل.

التحضير والاستعمال:

يحضر أولاً منقوع النعناع، وذلك بوضع أربعة أعواد نعناع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع.. ثم يُذوب البوراكس في المنقوع.. ثم توضع الزيوت والشمع كل في إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيداً. هذا المستحضر يمكن استعماله نهاراً أو مساءً، وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.

كريمات الزيوت النباتية المضادة للتجاعيد والمغذية للبشرة:

المكونات:

- ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة زيت جرثومة القمح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت المشمش.
- ملعقة كبيرة لانولين.
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال:

يسخن اللانولين والزيوت كل في إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أي بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أي آثار للمكياج، ويراعي توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما في ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالي ساعة إلى ساعتين.

كريم شمع النحل والزيوت المضاد للتجاعيد:

المكونات:

- ١و٥ ملعقة كبيرة من شمع النحل.

ـ ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.

ـ ١/ ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

ـ ملعقة صغيرة لانولين.

ـ ٥و١ ملعقة صغيرة زيت اللوز.

ـ ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال: يذاب الشمع واللانولين بالتسخين، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يُقلب الجلسرين في ماء الورد الدافىء، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يُقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.

كريم المقدونس المضاد لحب الشباب:

المكونات:

ـ ٣ ملاعق كبيرة من المقدونس المخرط.

ـ ١/ ٢ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

ـ ١/ ٢ ملعقة صغيرة من البابونج المخرط.

ـ عصير ١/ ٢ ليمونة.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العصفر.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الصوبا.

ـ ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر.

ـ ١٠ نقاط من زيت المُر.

التحضير والاستعمال:

لعمل ماء اللافندر، يوضع في إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر، ويصب

عليها مقدار ١,٧ لتر ماء مغلي، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين، ثم يُصفى المنقوع، ويعبأ في زجاج.

يُخلط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية، ثم تسخن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة، ويقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والمقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتاسمك الخليط لصنع كريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساءً، ويُعمل به دهان للحبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه.

الأعشاب والكريمات المنظفة

شرش اللبن ـ لتنظيف البشرة:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة شرش اللبن.

ـ ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون طازج (حديث العصر).

التحضير والاستعمال: يخلط الشرش مع العصير جيداً ويعبأ الخليط في زجاجة محكمة الغلق، ويحفظ في الثلاجة.

يستخدم المستحضر في تنظيف الوجه والعنق باستعمال كمية وفيرة منه، ثم يُزال عن البشرة باسعمال قطعة قطن.

يعتبر شرش اللبن بصفة عامة من أفضل المنظفات الطبيعية، وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية، لإزالة ما بها من دهون مترسبة وأتربة وقاذورات بمسام الجلد.

* * *

كريم اللافندر ـ لتنظيف الوجه:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة ماء لافندر.

ـ ٥و٥ ملاعق كبيرة زيت اللوز.

ـ ١٠ ملاعق كبيرة شمع أبيض.

ـ ٥ نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يطاب الشمع مع الزيت بالتسخين ثم يضاف إليهما ماء اللافندر وخل التفاح. ثم يتم خلطهم جيداً لعمل كريم، ويحفظ الكريم في زجاجة محكمة الغلق.

كريم الزبدة واللوز للتنظيف:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت اللوز.

ـ ٢ ملعقة صغيرة من الزبد.

ـ ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مُصفّى.

التحضير والاستعمال: يسخن كل من الصابون والزيت في إناء حتى الذوبان. . وأثناء التقليب، يضاف الزبد وماء البطاطس تدريجياً، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط.

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه:

المكونات:

- ١٠ ملاعق كبيرة من الماء.
- ٥ ملاعق كبيرة شمع نحل.
- ١٨ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.
- ملعقة صغيرة بوراكس[(١)].

التحضير والاستعمال: يذاب البوراكس في الماء. ثم يذاب شمع النحل على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس مع التقليب، وفي نفس الوقت يضاف سائل البوراكس إلى الشمع والزيت، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب لعمل كريم متجانس.. وبعد أن يبرد الكريم يعبأ في زجاجة، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال.

كريم من زيت الزيتون ـ لتجديد شباب الوجه:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ١/ ٢ ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال: يضرب صفار البيض ويخلط جيداً مع الخل

(١) البوراكس: (صوديوم ترابوريت) هو مادة طبيعية توجد على شواطىء البحيرات.. وتتميز بمفعول منظف وقابض للبشرة. وهي تباع لدى الصيدليات الكبرى.

والسكر.. ثم يضاف الزيت للخليط تدريجياً، ويُقلب جيداً لصنع كريم متماسك. يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم بصفة منتظمة، ولذلك فهو يفيد خاصة النساء اللواتي في أزمة.. مثل الأرملة والمرأة في سن اليأس.

كريم اللانولين المنظف والمرطب للوجه:

- ملعقة كبيرة شمع أبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت أطفال.

التحضير والاستعمال: يُذاب الشمع في إناء على نار هادئة، ثم يضاف إليه اللانولين والزيوت، ثم يرفع الإناء من على النار، مع استمرار تقليب الخليط، وعندما يبرد الخليط يكون جاهزاً للاستعمال.

منظف للبشرة من اللفت والزبادي:

المكونات:

- كمية من جذور اللفت.
- مقدار مناسب من الزبادي.

التحضير والاستعمال: تغلي جذور اللفت، ثم تهرس جيداً، وتلخط بكمية مناسبة من الزبادي لصنع كريم أو عجينة.

تُفرد العجينة على البشرة، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

الزبادي والبيض لتنظيف وتغذية البشرة العادية:

المكونات:

- بياض بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق كبيرة من الزبادي.

التحضير والاستعمال: يُضرب البيض حتى يتماسك قليلاً ثم يضاف إليه الزبادي، ويخلط الاثنان جيداً.

يُفرد الخليط على الوجه والعنق، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تمسح البشرة بماء دافىء ثم ماء بارد باستعمال قطعة قطن.

للبشرة الدهنية: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

للبشرة الجافة: يضاف للخليط ملعقة صغيرة من عسل النحل.

عجينة الخيار والشوفان لتنظيف البشرة وعلاج الحبوب:

المكونات:

- ملعقة كبيرة من عصير الخيار.
- ملعقة كبيرة من الشوفان.

التحضير والاستعمال: يخلط العصير بالشوفان جيداً لصنع عجينة تُفرد العجينة على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تمسح بالماء البارد.

المستحضرات المغذية
والمنعشة والقابضة بالأعشاب والوسائل الطبيعية

قشر البرتقال ـ لانتعاش البشرة:

المكونات:

ـ قشور ثلاث ثمرات من البرتقال.

ـ ١,٧ ليتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: يُغسل القشر ويقطع لأجزاء صغيرة، ويوضع في إناء، ويُصب فوقه الماء المغلي، ويترك لينقع بالماء لمدة ساعتين، ثم يُصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة.

هذا المستحضر إذا ما استعمل يومياً فإنه يأتي بنتائج طيبة للغاية حيث ينعش البشرة ويكسبها نضارة وحيوية.

كوكتيل الفواكه المغذي ـ للبشرة الدهنية:

المكونات:

ـ ٢ ليمونة.

ـ برتقالة.

ـ تفاحة.

ـ ١/ ٢ خيارة.

ـ ٢ ملعقة كبيرة ماء ورد.

ـ ٢ ملعقة كبيرة كحول نقي.

التحضير والاستعمال: يُقشر الخيار والتفاح للحصول على اللّب.. الذي يعصر خلال قطعة شاش معقم.. يعصر الليمون والبرتقال.. ثم تخلط هذه العصائر مع بعضها البعض مع إضافة الكحول وماء الورد إليها. ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

محلول الخل والنعناع للوجه الشاحب ومسام الجلد الواسعة:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخْرطة.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.

ـ ٢٨٥ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع النعناع في زجاجة، ويُصب فوقه خل التفاح، وتغلق الزجاجة جيداً، وتترك لمدة أسبوع.. ثم يصفى الخل من النعناع، ويضاف إلى الماء، ويعبأ في زجاجة محكمة الغلق. يؤدي استعمال هذا المستحضر في دهان بشرة الوجه بصفة منتظمة إلى التغلب على مشكلة مسام الجلد الواسعة التي تسيء إلى منظر الوجه، حيث يؤدي إلى انقباضها.. كما أنه يحسن لون البشرة التي تعاني من الشحوب.

عصير الطماطم المغذي لعلاج الرؤوس السوداء:

المكونات:

ـ ثمرة طماطم واحدة ناضجة تماماً.

ـ ملعقة صغيرة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: تعصر ثمرة الطماطم، ويصفى العصير الناتج خلال

قطعة شاش معقم، ويخلط العصير الناتج مع الجلسرين، ويعبأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ في الثلاجة.

يعمل هذا المستحضر على التنظيف العميق للبشرة، وهو يساعد بدرجة كبيرة على التخلّص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية، أو تصاحب الإصابة بحب الشباب.. ويجب مراعاة عدم تحضير كمية كبيرة من هذا المستحضر لأنه يفسد مع التخزين، فيكفي تحضير كمية لثلاث مرات من الدهانات.

الشَّمَر.. لعلاج الرؤوس السوداء والبشرة الدهنية:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من الماء.
- ٧ ملاعق كبيرة من ماء الورد.
- ملعقة صغيرة من الكحول النقي.
- بضع قطرات من زيت الشمر العطري.

التحضير والاستعمال: يوضع الماء مع البوراكس في وعاء، ويقلب الاثنان جيداً حتى تذوب بودرة البوراكس تماماً. يُخلط الكحول وماء الورد في إناء آخر ثم يضاف هذا الخليط للخليط الأول، ثم يضاف بضع قطرات من زيت الشمر لهذا الخليط النهائي.. ويحفظ في زجاجة.

عصير أوراق الخس ـ لمسام الجلد الواسعة:

المكونات:

- مجموعة من أوراق الخس الطرية الطازجة.

التحضير والاستعمال: تعصر أوراق الخس، ويُصفى العصير خلال قطعة شاش.. ويستخدم في دهان الوجه، ثم يشطف الوجه بعد ١٠ دقائق بالماء البارد.

شرائح الطماطم للبشرة المجهدة وذات المسام الواسعة:

المكونات:

- ثمرة طماطم كبيرة طازجة.

التحضير والاستعمال: تقطع ثمرة الطماطم إلى شرائح رقيقة.. وتوضع على بشرة الوجه، بأماكن المسام المتسعة، وذلك لمدة ١٠ دقائق. يكرر هذا العلاج يومياً.

منظفات البشرة بالدعك (الحك)

منظف البرتقال والزبادي

علاج ممتاز للرؤوس السوداء والبشرة الدهنية:

المكونات:

- ٥و١ ملعقة كبيرة من الزبادي.
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المبشور.
- ملعقة كبيرة زيت عصفر.
- ١ ملعقة كبيرة مطحون الشوفان.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جميعها ببعضها البعض لعمل عجينة. تستخدم هذه العجينة في عمل تدليك للبشرة بأطراف الأصابع في حركة دائرية، مع تجنب المناطق الرقيقة تحت العينين.. ويستمر التدليك لحوالي ٥ دقائق.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر، ويجفف.

يعتبر هذا المستحضر من المنظفات القوية للبشرة ومن العلاجات الفعالة للغاية في التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بالبشرة الدهنية.

وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة يومياً بالنسبة للبشرة الدهنية. . أما لأنواع البشرات الأخرى ـ أي العادية والجافة ـ فيكفي استخدامه مرتين أسبوعاً.

منظف الجريب فروت ودقيق الذرة ـ للبشرة شديدة الجفاف:

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

ـ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيداً.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

التحضير والاستعمال: تقلب المكونات مع بعضها البعض لعمل خليط متجانس. يُنشر الخليط على بشرة الوجه مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين. وذلك بعمل تدليك بأطراف الأصابع في حركة دائرية خفيفة، مع تركيز التدليك على المناطق ذات الخطوط مثل الذقن وحول الأنف. . ثم شطف الوجه بماء فاتر، ويجفف. يمكن استخدام هذا المستحضر يومياً.

وهو يناسب خصيصاً حالات البشرة الجافة والبشرة شديدة الجفاف، حيث يطرِّي الجلد وينظفه تنظيفاً عميقاً.

الأعشاب لإزالة تجاعيد الوجه وتغذية البشرة

إذا أردت إزالة التجاعيد، أو وقفها لمدة طويلة إذا بدأت. . فتجنبي الإمساك والكحول، والتدخين والتعرض وقتاً طويلاً لأشعة الشمس. . وامسحي وجهك بماء كافٍ لغمر كمية من البقدونس، تنقعينها فيه لمدة أربع وعشرين ساعة.

الزيزفون: يمسح الوجه والعنق بمستحلب الزيزفون الفرنجي، ويشرب منه أيضاً، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ثلاث ملاعق صغيرة من ورق الزهرة في فنجان ماء.

البنفسج: يمسح الوجه والعنق بمستحلب الورق والزهر من البنفسج العطر

(بنسبة ملعقة صغيرة ونصف في فنجان ماء).

الورد الأحمر: يدلك الوجه، ويشرب أيضاً من مستحلب زهر الورد الأحمر العطر، ويعمل المستحلب بنسبة ثلاث ملاعق من ورق الزهرة في ماء قدره فنجان واحد.

لإخفاء التجاعيد بصورة مؤقتة: يطلى الوجه والعنق بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة، وبضع نقط من عصير الليمون الحامض، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

قناعان رائعان لمحاربة التجاعيد والشيخوخة:

١ ـ قناع للوجه والعنق وأعلى الصدر مكون من ملعقة كريم طازجة ومثلها من مطحون الحمص، وبياض بيضة.. تمزج المواد جيداً، وتستعمل مع وقاية العينين.

٢ ـ ملعقة كبيرة من حب الذرة غير الناضج، وملعقة صغيرة من البارافين وصفار بيضة، تمزج المواد جيداً ثم تستعمل.

أقنعة للبشرة الطبيعية: عندما تشائين أن تزيدي وجهك إشراقاً أغلي قبضتين من القراص في لتر ماء، واطلي بشرتك بهذا المغسول. وبعد بضع دقائق أزيليه بخل التفاح الممزوج بالماء. ولا تهملي ثمراً كالعنب والفراولة (الفريز).

وإليك قناعاً يغذي بشرتك ويُزيل عنها العناء:

صفار بيضة مع بعض نقط من عصير الليمون الحامض، وقدر ملعقتين كبيرتين من ثمار الخوخ أو المشمش، أو الأناناس أو الشمام، أو الإجاص أو الفراولة (فريز) حسب الموسم. تمزج جيداً. ثم يزال القناع، ويلبخ الوجه بماء الورد.

للبشرة المتسخة: يطلى الوجه بقرصين مسحوقين من خميرة الجعة (البيرة)،

ممزوجين بملعقة كبيرة من الماء.

لعلاج البشرة المحتقنة: قناع قوامه ملعقة متوسطة من الكريم، وملعقة كبيرة من عصير الخيار، وبياض بيضة، وعشرون نقطة من ماء الورد واللبان (بخور جاوا). تخلط المواد جيداً وتوضع على الوجه أطول مدة ممكنة.

لعلاج البشرة الحساسة: قناع من دقيق (طحين) غير منخول.. يبقى على الوجه ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

ويناسب هذه البشرة أيضاً شرب وأكل وتلبيخ البشرة بما يلي: الجزر، ثم الفراولة (الفريز)، الخبازة البرية، إكليل الجبل، رعي الحمام، القراص، الخطمي، الأرقطيون.

لكي تضفي على بشرتك بريقاً ولمعاناً إذا كانت غير لامعة:

تمزج كمية من العسل بمثلها من عصير الليمون الحامض، ويدهن الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال القناع بماء الورد.

لمسام الجلد الواسعة: حجر الشب: تصنع عجينة من مطحون حجر الشب مع بياض البيض وماء الورد، وتستخدم في دهان البشرة (مع تجنب وصول العجينة لمنطقة العينين)، ثم تشطف بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة بالماء البارد.

لعلاج تهيج البشرة: يفيد هذه البشرة التلبيخ والشرب من مستحلب البابونج والزوفا والخزام والناعمة (القصعين)، والصعتر القصير تلبيخاً وشرباً، بنسبة ملعقة صغيرة أو أقل لفنجان ماء.

وكذلك الخبازة البرية، ملعقة متوسطة تغلى في ماء قدره فنجان.

لأي تهيج في البشرة أو احمرار أو التهاب عقب الحلاقة:

تغلى أو تسخن ورقات خس مع شيء من زيت الزيتون على نار خفيفة، وتوضع كلصقات على البشرة مدة ربع ساعة.

أو مسحوق منعم من اللفت بقشره، ومن الجزر يغلى بالماء ويصنع منه قناع يبقى ربع ساعة أيضاً.

لتغذية البشرة وريّها: نظفي وجهك وروّيه وغذيه بما يلائمه كماء المطر أو ماء الورد، أو بمستحلب الصعتر البري الطويل أو القصير أو حب الشمر، أو إكليل الجبل: بنسبة ملعقة صغيرة في فنجان ماء.. تشربين وتمسحين وجهك وحيث شئت من الجسد.

- أو أحياناً بخل التفاح ممزوجاً بالماء.

- أو باللبن - خصوصاً مع البطاطا المقدقوقة نيئة كانت أو مسلوقة - فيبقى كقناع على الوجه والعنق مدة عشرين دقيقة في الظل ثم يزال. ولا ننسى شرب اللبن.

- أو بماء أغلي فيه القراص، ثلاث قبضات في لتر ماء.

- أو بماء قدره لتر أغليت فيه قبضة من القنطريون الصغيرة، مع ملاحظة أن شرب النقطريون ممنوع على الحائض والحامل والمرضع، ومدة الشرب (١٠) أيام فقط.

- يطلى الوجه بعصير المشمش مع أكل ثمره الناضج.

- يطلى الوجه بالحمص المسلوق، كما يمكن استعمال الحمص الطبيعي مطحوناً.

- عصير الجزر: للوجه والجسم.

- يطلى الوجه بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة كبيرة من فروخ البقدونس، وهذا المغلي ينقي الوجه ويغذيه.

لتعب الوجه: يدلك بعصير أو مسحوق من ثمار الفراولة (توت الأرض) الناضج.

للبشرة الترابية اللون (الصفراء): يفيد شرب عصير الجزر حالاً بعد عصره، ثم أكل الفجل الأسود، وشرب ثلاثة فناجين من عصيره في اليوم على جرعات..

ويمكن تحليته بالعسل أو بسكر النبات، أو بدبس الخروب للمصابة بالإمساك، مع استعمال كمادات متعاقبة للوجه حارة فباردة دواليك، فيعود اللون الوردي إلى الخدين، ولا تنسي أهمية الحليب الطازج للوجه طلياً.

إكليل الملك: يقوي لون الكريات الحمراء، ويعالج فقر الدم: شرب فنجان واحد مرتين في اليوم من مستحلب إكليل الملك، ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة، بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الأعشاب لعلاج البشرة الدهنية: غسول هذه البشرة النافع لها جداً، وهو منقوع الناعمة (القصعين): ملعقة متوسطة من الأزهار تنقع لمدة (٢٤) ساعة في لتر من ماء المطر (أو الماء المقطر)، يصفى ويستعمل للنظافة اليومية وينفعها كذلك مستحلب الصعتر (ملعقة صغيرة في فنجان ماء)، أو مستحلب ورق العليق (ملعقة كبيرة في فنجان ماء).

للبشرة الدهنية التي اتسعت مسامها: تمزج كمية من مطحون أوراق زهر الورد الأحمر العطر، وورق الجوز، وحب اللوبيا مع العسل. يطلى الوجه والعنق، ثم يزال بعد ثلث ساعة.

ـ أو بضع خوخات منزوعة القشر والحب تُغلى. ثم تضاف بضع نقاط من زيت اللوز الحلو عندما يبرد المغلي، فيمزج ويخفق، ويطلى الوجه. يزال القناع بعد ثلث ساعة، وينظف الوجه بماء الورد.

أقنعة للبشرة الدهنية: بياض بيض مع عصير الليمون الحامض وملعقة عسل يبقى القناع عشرين دقيقة ويزال بالماء الفاتر.

ـ عصيرالخيار، أو الليمون الحامض يمزج مع العسل.

ـ المسحوق أو المستحلب من النعناع أو الناعمة (القصعين) أو الكنباث، أو الورد الأحمر العطر (ورق زهره) أو الجزر (المسحوق يمزج مع العسل). (وكذلك العليق، والخزام. . والحليب غير المغلي ـ مع عصير الثمر).

للبشرة الدهنية ذات البثور: يفيدها مسحوق الجزر أو ورق الملفوف.

ـ أو ثلاث ملاعق كبيرة من زهر البابونج في فنجان ماء كمستحلب ثم يمزج هذا المستحلب بأربع ملاعق كبيرة أيضاً من قشر اللوز المطحون يطلى به الوجه ويظل ثلث ساعة، ثم يزال بالماء الفاتر.

ـ ثم إن الخس عظيم الفائدة ضد البثور والإمساك تلبيخاً بمائه وأكله.

للبشرة الدهنية المرتخية: لشد هذه البشرة يجب طليها في الصباح والمساء بماء قدره فنجان، أغليت فيه ملعقة صغيرة من ورق العليق.

أقنعة للبشرة الجافة:

١ ـ صفار بيضة ممزوج بثلاث نقط من زيت اللوز الحلو، أو زيت السمك. وتدهن البشرة والعنق والرقبة، ثم يزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

٢ ـ يطلى الوجه بصفار بيضة ممزوج بملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

٣ ـ موزة مسحوقة وممزوجة بملعقتين كبيرتين من الحليب.

٤ ـ صفار بيضة يمزج بملعقة كبيرة من النخالة أو قشر اللوز المطحون.

٥ ـ يُسحق من خميرة البيرة قرصان ويمزجان بملعقة حليب كبيرة، ومثلها من عسل النحل.

٦ ـ تمزج ملعقة كبيرة من زهر الخبازة البرية (الخبيزة) بصفار بيضة.

٧ ـ ملعقة كبيرة من مغلي الخس أو الجزر أو البصل، ومثلها من زيت الزيتون، ونقطة واحدة من عصير الليمون الحامض مع مزج جيد.

٨ ـ مزج شديد لملعقة كبيرة من عصير الجزر، ونقطة زيت زيتون وصفار بيضة.

الأعشاب والنباتات الطبيعية لصحة جلد الوجه:

الفاصوليا: يذر مسحوق بذور الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.

وصفات لتبيض البشرة

لبن جوز الهند: يستخدم بإضافته لكمية مساوية من عصير الخيار، وتدهن البشرة بهذا المزيج يومياً.

العنب المهروس: تزال البذور من ثمار العنب، وتهرس جيداً، وتوضع على الوجه والعنق لمدة ١٥ دقيقة.

عجيمة اللون: تطحن حبات اللوز وتخلط بكمية مناسبة من ماء الورد أو اللبن لصنع عجينة، تستخدم في عمل قناع للوجه.

عجينة خشب الصندل: تطحن كمية من خشب الصندل وتخلط بماء الورد لصنع عجينة تستخدم في عمل قناع للوجه.

علاج النمش

بالوسائل الطبيعية والأعشاب

عجائن ولوسيونات مزيلة للنمش

تعمل المستحضرات التالية على تبيض البشرة.. ونظراً لأن أغلب مبيضات البشرة قد تؤدي لبعض الجفاف فإنه يجب مراعاة ألا تستخدم على الوجه لفترة طويلة. فيكفي استخدامها لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة فقط، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر، ويوضع أحد المنعشات للبشرة، ويه تستخدم بصفة يومية لعلاج النمش.

لوسيون الفجل والليمون لإخفاء النمش:

المكونات:

- ملعقة صغيرة من الفجل الحار المبشور (الفجل البري).
- عصير ٢ ليمونة صغيرة.

التحضير والاستعمال: ينقع الفجل في عصير الليمون لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة، ثم يعبأ في زجاجة يستخدم المستحضر في دهان النمش (البقع المخالفة للون الجلد) يومياً بواسطة قطعة قطن.

مستحضر من زيت الخروع

مزيل للبقع البنية والشامات الصغيرة:

المكونات:

- ٤ أوراق ناضرة متوسطة الحجم من نبات سن الأسد.
- ٥ ملاعق كبيرة من زيت الخروع.

التحضير والاستعمال: تسخن أوراق النبات في زيت الخروع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لينقع النبات في الزيت لمدة ثلاث ساعات، ثم يصفى الزيت، ويعبأ في زجاجة.

يتميز هذا المستحضر بفاعلية شديدة في التخلص من البقع البُنيّة اللون، والشامات الصغيرة التي قد تظهر بالوجه.

عجينة اللوز لتبيض البشرة والتخلص من البقع:

المكونات:

- ٣ حبات لوز.

ـ بيضة واحدة.

ـ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال: يقشر اللوز وينقع في الماء، ثم يطحن لصنع عجينة، ويضاف للعجينة عصير الليمون بعد خلطه ببياض البيضة. توضع طبقة من العجينة على مكان البقع، ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بماء فاتر، ثم ماء بارد، يكرر ذلك يومياً.

عصير الليمون وماء الورد لإخفاء النمش:

الطريقة: توضع طبقة من عصير الليمون الطازج على البقع، وتترك حتى تجف تماماً ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر، ويكرر ذلك يومياً مساءً.

كما يمكن استخدام ماء الورد المخفف بماء الأوكسجين بنسبة ٢/١ بنفس الطريقة السابقة [يجب الحذر من ملامسة هذا المحلول للشعر وإلا أصبح فاتحاً بفعل ماء الأوكسجين].

عجينة التفاح ـ لإخفاء النمش:

الطريقة: تقشر ثمرة تفاح، وتهرس جيداً لصنع عجينة، وتوضع على مكان البقع.. يكرر ذلك يومياً.

مستحضر من الفجل البلدي لتبييض الوجه وإخفاء النمش:

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة من عصير الفجل.

ـ ملعقة صغيرة من شرش اللبن.

ـ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات الثلاث جيداً. . ثم توضع طبقة من الخليط على البقع، وبعد أن تجف تماماً يشطف الوجه بالماء الفاتر. . يكرر ذلك يومياً.

لعلاج النمش أيضاً: يطلى الوجه بمسحوق الحمص.

البقدونس: يعالج النمش وما شابهه من تشوهات الوجه بمغلي الأوراق والجذور بنسبة (١٠) جرامات لكل فنجان من الماء.

- الدهان بمزيج مكون من صفار بيضتين و(٣٠) جراماً عسل أبيض، و(١١٠) جراماً دقيق شعير.

علاجات النمش بالأعشاب

فجل الخيل: يصنع خل جذور فجل الخيل (وذلك بعصر الجذور ومزج العصير بقدره خل عنب، وذلك في قارورة زجاج، وتركها ملفوفة في مكان دافىء لمدة عشر أيام، ثم بعد ذلك يدهن الوجه مساءً ويغسل في الصباح بماء وصابون).

الثوم: يؤخذ فصوص من الثوم وتدق وتعجن بعسل ويدهن به مساءً، ثم يغسل صباحاً (مع جعل رائحة كالمسك أو الورد).

البصل: يؤخذ خل مخفف ومثله معه من عصير البصل ويدهن به النمش، يُقضى عليه بإذن الله.

وأيضاً من البصل: تفرم بصلة وتوضع في إناء به ماء عليه قطرات من الخل من المساء للصباح، وبقطعة قطن، يمسح من هذا المحلول أماكن النمش، فإنه مع تكرار العملية يزول النمش بعد أيام قليلة بإذن الله تعالى.

وصفة لشد الوجه وإزالة الكلف والنمش

يستلقي على ظهره ويضع على وجهه قطعاً من الخيار المقطع بشكل صفائح طويلة، أو من الكوسا أو البرتقال المقطع بشكل صفائح على الوجه لمدة (١٠)

دقاق، ثم يرفعها ويمسح وجهه بقماش ناعم جداً، فيشد جلد الوجه ويزول عنه النمش والكلف.

لطوخ للنمش والكلف: عصير القرة ـ البقدونس ـ الخيار ـ الفريز ـ البندورة ـ النعنع ـ ليمون الحامض ـ البصل.

الكرمة الحمراء: براعم الكرمة الحمراء المسحوقة ٢٠٠ غ نصف ليتر خل تغلى. يلطخ بها مرتان كل يوم.

البصل: عصير البصل مع خل يلطخ به.

المريمية: رؤيسات المريمية المزهرة ٣٠ غ في لتر ماء غالٍ ثمرت مدة ربع ساعة ويلطخ به. أو رؤيسات المريمية ٣٠ غ. في ليتر ماء غالٍ ثمرت مدة ربع ساعة، ويلطخ به.

أو رؤيسات المريمية المزهرة ٣٠ غ ليتر ماء غالٍ ثمرت ربع ساعة ويشرب من الماء ٣ فناجين يومياً.

الطرخشقون: مغلي الطرخشقون، ٥٠ غ من الأوراق في ليتر ماء بارد تغلى ٣٠ دقيقة، يصفى (استعمال خارجي).

تغسل البقع: بعصير الحرف ـ والبقدونس ـ والطرخشقون.

الجنطيانا: نقيع ساخن من الجنطيانا الصفراء، ٥٠ غ من الجذر في ليتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة، يستعمل فاتراً مرتين في اليوم، لا يحضر إلا كمية ليومين.

خاتم سليمان: مغلي خاتم سليمان، ٥٠ غ من الجذور في ١ ليتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

البتولة البيضاء: **من الخارج**: يغسل مرتين في اليوم ـ مغلي قشرة البتولة البيضاء ٥٠ غ في ليتر ماء تغلى ١٥ د.

شراب البتولة: يحضر بنقع ٦٠ غ من القشرة في ليتر من الخل الأحمر لمدة ٨ أيام. توضع ضمادات مبللة بالخل الحار على الموضع.

علاج حب الشباب بالأعشاب

دقيق القمح: يؤخذ دقيق القمح مع الكبريت الأصفر قدر متساوٍ منهما، ويعجن في الخل مع ماء الورد ويصنع من ذلك مرهماً يدهن به قبل النوم، ثم يغسل بالماء الدافىء في الصباح.

البيض: يعمل قناع من البيض المعجون فيه طحين القمح وزيت الزيتون مساءً يغسل صباحاً بماء دافىء.

البقدونس: يؤخذ يومياً قدر فنجان من عصير البقدونس وذلك بتقطيع حزمة بقدونس كالسلطة، ثم ضربها في الخلاط وتصفيتها مع غلي ورق الخوخ وغسل الوجه بالماء الناتج بعد أن يفتر قليلاً.

أولاً: يجب أن تنظف المعدة بشربة خروع ثم الإكثار من شرب مغلي العرعر لتنظيف الدم لذلك، ثم تؤخذ خميرة البيرة يومياً قدر ملعقة مع شربها بالعسل الأسود أو الحليب، ثم يدهن بزيت الخردل مرة في اليوم.

التوت: التوت يهرس جيداً ويوضع على أماكن حب الشباب، ويترك حتى يجف على الوجه، ثم يغسل بماء الورد الدافىء المخفف بالماء.

خميرة البيرة: تؤخذ خميرة البيرة قدر ملعقة صغيرة لمدة أسبوع، ثم تؤخذ شربة خروع ويشرب يومياً عصير برتقال مع دهان الوجه بالطحينة.

عصير الخيار: قشر خيارة واحدة ثم اقطعها إلى شرائح واطحنها في «الخلاط» استخدم العصير الناتج في دهان الحبوب باستخدام فرشاة أو قطنة نظيفة.

أترك هذا الدهان على الحبوب لمدة ١٥ دقيقة، ثم اشطف الوجه بالماء الفاتر.

عصير النعناع: يؤخذ مجموعة من أعواد النعناع، وتغسل جيداً، وتعصر، ويستخدم هذا العصير في عمل مس للبثور الحمراء، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد جفاف العصير يكرر ذلك يومياً.

مغلي الرقوق: تغلى ثمار البرقوق في الماء، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالي ٨ ملاعق صغيرة. ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز.. ويوضع هذا الخليط على الوجه.

تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها.

لبخة البصل: لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية: تقشبر ٢ ـ ٣ بصلات وتقطع، وتغلى جيداً على نار هادئة.. وعندما يبرد البصل يلف في شاش طبي، ويوضع على أماكن البثور ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل.

الأقحوان: زهر الأقحوان من النباتات الشهيرة بفوائدها الطبية.. وشكلها عبارة عن مجموعة من الأوراق البيضاء تحيط بمركز أصفر اللون. تهرس مجموعة من أوراق الأقحوان، وتوضع على الوجه.

بقدونس: يغسل بنقيع البقدونس مرتين يومياً لحب الشباب.

الخس: يطبخ ورق الخس قليلاً، ويدهن بزيت الزيتون، ويوضع كمادة على حب الشباب.

ليمون: إذا أضيف الكحول إلى عصير الليمون صار مفيداً لعلاج الزيوان (وهي كتلة دهنية بحجم حبة القمح تتخلف عن حب الشباب المهمل).

ملفوف: يؤكل الملفوف ويشرب عصيره، ويغسل بالعصير، ويعمل كمادات بورق الملفوف.

عصير البندورة: يدهن الوجه بمزيج من عصير البندورة مع ملعقة غليسرين، وقليل من الملح، وهذا المزيج ينوب عن غسول التجميل.

عصير الجزر: يدلك الوجه بمزيج متساوٍ من العسل وعصير الجزر ويشرب منه، يفيد كذلك للالتهابات.

لسان الحمل: تلطخ البثور بمنقوع أوراق لسان الحمل.

عنب الذئب الأسود: يلصق عنب الذئب الأسود ـ النبتة بكاملها تقطع وتوضع على رفادة ثم توضع فوق البثور.

من الخارج: **أوراق الخس**: تلطخ البثور بمغلي أوراق الخس.

اللفت: توضع على الحبوب قطع اللفت المهروسة المقلية.

البندورة: تلطخ بعصير البندورة غير الناضجة.

زهرة العطاس: يغلى مدة ٥ دقائق غ من زهرة العطاس في ليتر ماء. وتلطخ به البثور بقطنة مبللة بالمغلي.

الأرقطيون: تغلى جذور الأرقطيون الغضة ١٥٠ غ في ليتر ماء مدة ٢٠ دقيقة تلطخ به.

العرعر: أفنان العرعر ٥٠ غ في ليتر ماء يغلى ١٥ دقيقة يصفى ويلطخ به.

الخس: ١٠٠ غ أوراق خس ليتر ماء ١٠ دقائق يُغلى ويلطخ به.

أزهار الخزامى: ينقع ١٠٠ غ من أزهار الخزامى في ليتر خل أبيض مدة ٨ أيام يلطخ به.

من الداخل:

على المصابين بحب الصبا أن يأكلوا البقول الغضة التالية: القرة، البقدونس، الفجل، البندورة.

السبانخ: شرب عصير الإسبانخ أو الماء المسلوق منه.

العنب: أكل العنب صباحاً ٢٥٠ غ: الظهر نصف كيلو لمدة ثلاث أسابيع.

الأرقطيون: مغلي جذر الأرقطيون ٥٠ غ ليتر ماء يغلى ربع ساعة ٣ أكواب كل يوم شرباً.

شوك الجمال: كوبان واحد صباحاً والآخر مساءً من جذر شوك الجمال

٥٠ غ يغلى مدة ١٠ دقائق. زهر البرقوق الشائك ٥٠ غ في ليتر ماء غالٍ ينقع ١٠ دقائق،.

عنب الثعلب: تؤخذ حفنة من ثمر عنب الذئب (يسمى أيضاً: مر حلو)، ثم تغمر بنصف ليتر ماء وتغلى على نار هادئة جداً مدة ١٠ دقائق.

تستعمل ككمادات دافئة على الوجه. (طريقة استعمال الكمادات تكون بأخذ منديل رقيق ثم تغطيه في المغلي وعصره قليلاً، ثم وضع المنديل على الوجه حتى يبرد. تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريباً).

المتبقي من المغلي يرمى ولا يستعمل ثانية. لا يستعمل عنب الذئب من الداخل كطعام أو شراب بتاتاً. عنب الذئب سام، أي عند تناوله عن طريق الفم.

قناع الخس: قناع الخس ذو مفعول جيد ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله بانتظام. وهذا القناع يعمل كالتالي:

- تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء، ثم يضاف لها قليل من الحليب قليل الدسم.

- يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة قليلة.

- تؤخذ أوراق الخس من الحليب وتوضع على الوجه ككمادات.

- يستلقي المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

- بعدها تزال الكمادات ويغسل الوجه بماء فاتر.

بنفسج مثلث الألوان: البنفسج دواء ناجح لحب الشباب، ويستعمل من الداخل والخارج.

- يؤخذ ٥٠ غراماً من البنفسج المثلث الألوان وتغمر بليتر ماء، ثم توضع على نار حامية لغاية درجة الغليان.

- يؤخذ البنفسج عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.

ـ يصفى البنفسج ويقسم إلى قسمين.

ـ يستعمل القسم الأول من الداخل شراباً، وذلك على دفعات خلال النهار.

ـ ويستعمل القسم الثاني من الخارج على شكل كمادات دافئة (طريقة استعمال الكمادات: راجع ما ذكر في الوصفة السابقة).

لسان الحمل السناني: عند التهاب حب الشباب الشديد، أو للمساعدة على الشفاء يستعمل لسان الحمل السناني كالتالي:

ـ تؤخذ حفنة من أوراق لسان الحمل السناني وتغمر بنصف ليتر ماء، ثم تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة.

ـ يصفى المغلي ويخلط مع ماء الورد بنسبة ٢/١ (أي نسبة جزئين من مغلي لسان الحمل السناني، وجزء من ماء الورد) يوضع المزيج في قنينة نظيفة، ويستعمل لتنظيف الوجه به أو على شكل كمادات.

ـ يستعمل يومياً في الصباح والمساء.

يفيد في علاج الحُمامى والحُباب:

ـ الاستحمام بمزيج أوراق الجوز (١٠ غ) والماء (٢٠٠ غ) وحامض البوريك (٦ غ). تزاد المقادير بزيادة كمية السائل للحمام.

فن العناية بصحة وجمال الشعر

شامبوهات طبيعية لجمال شعرك

شامبو ماء الورد ـ للشعر الغامق:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض.

ـ ٢ ملعقة صغيرة ماء ورد.

ـ ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها، وتستخدم في دهان الشعر بالطريقة السابقة، ثم يشطف الشعر بالماء بعد ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

شامبو اللافندر ـ للشعر الأشقر:

المكونات:

ـ عصير ٢ ليمونة.

ـ ٢ ملعقة صغيرة ماء لافندر.

ـ ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع.

يستخدم هذا الخليط (الغير صابوني) في دهان فروة الرأس وخصلات الشعر من الجذور للأطراف. يبقى الشامبو على الشعر لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة، ثم يشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً.

شامبو الموالح ـ للشعر الدهني:

المكونات:

- قشرة ليمونة، وبرتقالة، وجريب فروت.
- ١,٧ لتر ماء مغلي(١).
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور(٢).
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير جريب فروت.
- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يقطع القشر لأجزاء صغيرة (أو يُبْشر) ثم يوضع في الماء المغلي، ويقلب، ويترك به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب الصابون تماماً، ثم تضاف العصائر مع التقليب، بعد ذلك يُترك هذا السائل لمدة ٢٤ ساعة، حيث يكون جاهزاً بعدها للاستعمال، ويجب مراعاة رجّ الزجاجة التي يُحفظ بها قبل

---

(١) الوحدات المستخدمة في تقدير كمية السوائل بالكتاب وفقاً لوحدة القياس الإنجليزي «الباينت» وهو ما يعادل ٥٦٨و٠ من الليتر. وبذلك يكون ٧و١ ليتر = ٣ بينت.

(٢) يُفضل الاعتماد على أنواع الصابون غير العطرية وذات اللون الأبيض في إعداد مستحضرات التجميل الطبيعية وبصفة عامة وهي ما تسمى في علم التجميل castile soap، وهذا الصابون متوفر في الأسواق الغربية... ويعتبر صابون زيت الزيتون الشائع هو أفضل البدائل لهذا النوع من الصابون.

الاستعمال. يمتاز هذا الشامبو بمفعول مزيل للدهون الزائدة التي تعلق بالشعر وتكسبه منظراً شحمياً غير محبب، كما يجعله يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة العالقة ونظراً لهذا المفعول «المجفف» للشعر فإنه يجب أن يقتصر استخدام هذا الشامبو على الشعر الدهني، وأن يكتفي باستخدامه مرة واحدة أسبوعياً.

ويراعى كذلك بعد الاستعمال شطف الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلي ذلك شطفه بمحلول مكون من الماء وخل التفاح بنسبة ١/٩.

شامبو زهر الأقحوان الأصفر ـ للمعان الشعر:

المكونات:

- ١,٧ ليتر ماء مغلي.
- كمية من زهور الأقحوان (ملء كف اليد).
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: توضع الزهور في الماء المغلي، وتترك لتنقع به لمدة ساعتين، ثمي صفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون. ثم يرفع الوعاء من على النار، ويترك حتى يبرد، ثم يعبأ السائل (الشامبو) في زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة. مع مراعاة رج الزجاجة جيداً قبل الاستخدام.

يستخدم هذا الشامبو في غسل فروة الرأس والشعر، ويشطف الشعر بعده جيداً بالماء عدة مرات، وتظهر نتائجه الطيبة بعد الاستعمال حيث يبدو الشعر لامعاً ناعماً جذاباً.

شامبو الحصا لبان الغني بالبروتين ـ للشعر الغامق:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من الحصا لبان المجفف.
- ١,٧ ليتر ماء مغلي.

ـ ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

ـ ملعقة كبيرة بوراكس (لزاق الذهب).

ـ ٢ بيضة.

التحضير والاستخدام: يوضع الحصا لبان في الماء المغلي، ويقلّب، ثم يترك لينقع لمدة ساعتين.. ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه، ويوضع الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً ثم يرفع الإناء من على النار ويصاف إليه البوراكس.. وعندما يبرد السائل تماماً تضاف البيضتان، ويقلب الخليط حتى يصبح لزجاً متماسكاً، ثم يعبأ في زجاجات.. على أن يستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.. مع مرعاة رجّ الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

يعمل هذا الشامبو على تقوية الشعر، وإكسابه الحيوية، بالإضافة إلى أنه يعمل على التخلص من قشور الرأس.

شامبو البيض ـ للشعر العادي والجاف والمصبوغ:

المكونات:

ـ بيضة واحدة ـ ١/٢ فنجان ماء دافىء.

(للشعر الخفيف القصير).

ـ بيضتان ـ فنجان ماء دافىء.

(للشعر المتوسط الطول والكثافة).

ـ ٣ بيضات ـ ٥ و١ فنجان ماء دافىء.

(للشعر الطويل الكثيف).

التحضير والاستعمال: يضرب البيض النيء، ويخلط جيداً بالماء الدافىء، يفرد الخليط عل الشعر خصلة.. خصلة، ويُلف الشعر بغطاء بلاستيكي لمدة ٥ دقائق، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر (يجب تجنب استعمال الماء المغلي أو

الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النيء عن الشعر حيث يؤدي إلى نضجه).

يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو البابونج ـ للشعر الأشقر:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من زهور البابونج المجففة.
- ١,٧ ليتر ماء مغلي.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- عصير ليمونة واحدة.

التحضير والاستعمال: يضاف البابونج للماء المغلي، ويترك لينقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف الصابون إليه مع التقليب، ثم يوضع الإناء على نار هادئة ويضاف إليه الليمون.. ثم يرفع الإناء من على النار بعد دقائق، ثم يترك ليبرد، ثم يعبأ في زجاجات.. ويكون صالحاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة، مع مراعاة رجّ الزجاجة جيداً قبل الاستعمال ويجب كذلك مراعاة شطف الشعر عدة مرات بالماء الفاتر، قبل استعمال هذا الشامبو.

شامبو المريمية الغني بالبروتين ـ للشعر البُنِّي:

المكونات:

- ٣ ملاعق مريمية مجففة (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ١,٧ ليتر ماء مغلي.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: تضاف المريمية إلى الماء المغلي، ويُغطى الإناء

ويوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم تصفى، ويضاف الصابون للمنقوع، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على النار، وعندما يبرد تضاف إليه البيضتان، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة، مع ضرورة رجّ الزجاج قبل الاستعمال.

بعد استعمال هذا الشامبو في غسل الشعر، يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات.. ويكون من الأفضل أن يتم الشطف بمحلول من الماء وخل التفاح بنسبة ١/٩.

شامبو ـ كريم مضاد لقشر الشعر:

المكونات:

- ملعقة كبيرة جلسرين.
- ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ١٦ ملعقة كبيرة ماء (ماء يسر).
- ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت ليمون.

التحضير والاستعمال: يوضع الجلسرين والصابون معاً في وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطهم جيداً، يُغلى باقي الماء، ثم يصبُ على زهور البابونج في وعاء آخر، وتترك الزهور لتنقع لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه الجلسرين والصابون. مستخدمةً ملعقة خشبية، يقلب الخليط جيداً لحصول على كريم ناعم متماسك.. ثم يضاف إليه زيت الليمون، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضافة الليمون زيادة تماسك الكريم.. وفي حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الماء المغلي للكريم ويعاد خلطه جيداً.

ويستخدم هذا الكريم بوضع كمية بسيطة منه على فروة الرأس، وتدلك بأصابع اليد لمدة ٣ دقائق بحيث تنتشر بالأماكن المتفرقة، ثم يترك الكريم على الرأس لمدة ٧ دقائق أخرى، ثم يشطف بالماء الفاتر عدة مرات، ولضمان التخلص تماماً من آثار الصابون، يشطف الشعر كذلك بمحلول من الماء وخل التفاح (أو الخل الأبيض) بنسبة ٩/١.

الشامبوهات الجافة

شامبو الملح ـ لتنظيف الشعر:

(أبسط أنواع الشامبوهات الجافة).

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

التحضير والاستعمال: يُلف الملح في ورق الألمنيوم (ورق حفظ المأكولات)، ويوضع في الفرن لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق حتى يصبح دافىء الملمس. يعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الملح. وبعد مرور عدة دقائق يمشط الشعر لاستخراج الملح، ويعاد التكشيط ثانية بمشط آخر للتأكد من استخراج كل كمية الملح.

تعتمد طريقة الملح «الدافىء» على تجميع القاذورات والأتربة والدهون الزائدة العالقة بفروة الرأس والشعر بحبيبات الملح، وتخليص الشعر منها من خلال تنظيفه من الملح.. ولذلك يلاحظ عند التكشيط أن حبيبات الملح الساقطة تظهر دهنية ومتسخة نوعاً ما. علاوة على أن حبيبات الملح تحدث احتكاكاً بفروة الرأس مما ينشطها.

تحذير هام:

احذري سيدتي عمل هذا التنظيف باستخدام «ملح السفرة الناعم» لأنه

سيكون من الصعب التخلص منه ثانية، علاوة على أن حبيباته الدقيقة لا تسمح بالتقاط الأتربة بكفاءة.. وإنما يجب استخدام ملح الطعام ذي الحبيبات الكبيرة نسبياً.

شامبو دقيق الذرة ـ للمعان الشعر ونظافته:

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة.

التحضير والاستعمال: يُعمل تدليك لفروة الرأس والشعر باستخدام الدقيق، ويترك الدقيق بالرأس لمدة ١٥ دقيقة أو لمدة أطول من ذلك خاصة في حالة الشعر الدهني.. ثم يمشط الشعر للتخلص من الدقيق، ويعاد تمشيطه مرة أخرى بمشط آخر.

يؤدي هذا الشامبو إلى لمعان الشعر وإكسابه البريق والحيوية.

شامبو الملح وعرق الطيب:

(شامبو الأميرات في العصور القديمة):

المكونات:

ـ ١٦ ملعقة كبيرة ملح الطعام (ملح خشن).

ـ ملعقة كبيرة نشا مطحونة.

ـ ملعقة كبيرة بودرة عرق الطيب.

ـ ملعقة كبيرة بيكربونات الصودا.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً باستعمال شوكة حتى تصير خليطاً متجانساً.

يستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر، ويترك على

الرأس لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر. . ثم يمشط الشعر بفرشاة سلكية وبحركات عنيفة نوعاً ما لاستخلاص كل الشامبو من الشعر وفروة الرأس.

يحفظ باقي الشامبو في زجاجات محكمة الغلق للوقاية من تأثير الهواء الجوي.

هذا الشامبو البسيط الفعال كان من أكثر الوسائل شيوعاً في العصور القديمة بين النساء المتأنقات للعناية بشعورهن حيث يمتاز بمفعول منظِّف ومجمل الشعر.

محاليل شطف الشعر

محلول الفواكه لشطف الشعر ـ متعدد المزايا:

المكونات:

- ثمرة برتقال.
- ثمرة تفاح.
- شريحة من الشمام أو القاوون.
- ١,١/٥ ليتر ماء.

١,١/٥ ليتر خل تفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يقشر ويقطع البرتقال والتفاح والشمام، ثم تغلى الفواكه والقشور في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يغطى الإناء، ويترك الخليط لمدة ساعتين حتى يزداد تركيزه، ثم يصفى ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة.

يستخدم هذا المحلول في عمل شطف للشعر، على أن يجري الشطف الأخير بكمية بسيطة من المحلول تعادل حوالي ٢٨٥ مل وتخفف بالماء في إناء الشطف. ومحلول الفواكه لشطف الشعر يحمل في الحقيقة فوائد عديدة للشعر. فهو يحافظ على التوازن الحامضي الأصلي للشعر. حيث أنه من المعروف أن يكرر غسل

الشعر بالشامبو يخلّ بهذا التوازن لأن مادة الشامبو تزيل عن الشعر الحامض الطبيعي الذي يحافظ على سلامته، كما أن استعمال هذا المحلول يخلص الشعر تماماً من أية آثار للصابون. . ومن المعروف أن بقاء الصابون على الشعر لمدة طويلة يضر بسلامته. . علاوة على ذلك فإن هذا المحلول يكسب الشعر منظراً جذاباً لامعاً، ويقاوم ترسيب الدهون الزائدة به.

محلول النعناع لشطف الشعر ـ متعدد المزايا:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.

ـ ١,١/٥ ليتر ماء.

ـ ١,١/٥ ليتر خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال: يغلى النعناع في الماء، لمدة ١٠ دقائق، مع تغطية الإناء، ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة. . ثم يصفى، ويضاف خل التفاح إلى المنقوع، ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٤٨ ساعة وبعد شطف الشعر بالمحلول، يشطف مرة أخرى شطفاً نهائياً بكمية تعادل ٢٨٥ مل تزود بالماء في إناء الشطف.

يعمل هذا المحلول على المحافظة على الحامض الطبيعي للشعر، علاوة على أن استعماله بصفة منتظمة يقاوم الإصابة بقشر الرأس، ذلك بالإضافة إلى أنه يكسب الشعر رائحة ذكية ولمعاناً محبباً.

محلول الليمون لشطف الشعر ـ للشعر الغامق الدهني:

المكونات:

ـ قشور ٤ ليمونات مقطعة لأجزاء صغيرة.

ـ ١,١/٥ ليتر ماء.

ـ عصير ٤ ليمونات.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر في الماء، ويغطى الإناء، ويغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم يزاح الإناء عن الناء، ويترك لمدة ساعتين، ثم يصفى المحلول ويضاف له عصير الليمون، ثم يعبأ في زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٤٨ ساعة. بعد شطف الشعر بهذا المحلول، يشطف ثانية بكمية تعادل ٢٨٥ مل مخففة بالماء.

يقدم هذا المحلول فوائد عديدة للشعر، فهو يحافظ على التوازن الحامضي، ويكسب الشعر لمعاناً محبباً، كما أن قشر الليمون يكسب فروة الرأس زيوتاً مغذية.

وهذا المحلول يناسب الشعر الدهني.. وممن يعانون من مشكلة قشر الشعر.. ولذلك فإنه في حالة الشعر العادي يستخدم المحلول مخففاً على النحو السابق.

محلول الحصا لبان والمريمية ـ لشطف الشعر الغامق:

المكونات: تغلى الأعشاب في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار ويترك لمدة ساعتين حتى تنقع الأعشاب جيداً.. ثم يصفى المنقوع ويضاف إليه خل التفاح، ويعبأ في زجاجات ويمكن استعماله في الحال.

يستخدم هذا المحلول في شطف الشعر عدة مرات، دون إضافة ماء، بحيث تمتصه فروة الرأس، ثم يجفف الشعر بمنشفة جافة يعتبر هذا المحلول من أفضل محاليل شطف الشعر لأنه غني بفوائد الحصا لبان والمريمية المكملة لبعضها.. فالحصا لبان يقاوم قشر الشعر ويضفي بريقاً على الشعر.. بينما تعمل المريمية على تقوية الصبغات الموجودة بالشعر الغامق.. وكلاهما يعمل على إكساب الشعر رائحة عطرية محببة.

محلول اللافندر والبصل لشطف الشعر:

المكونات:

- بصلة واحدة متوسطة الحجم (يفضل البصل الأسباني).
- ١,١/٥ ليتر ماء.
- ٢ ملء قبضة يد من رؤوس نبات اللافندر.
- ١,١/٥ ليتر خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يخرط البصل، ويُغلى في الماء لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه اللافندر ثم يغطى الإناء، ويترك لينقع به اللافندر لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ المحلول في زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مضي ٢٤ ساعة.

ويراعى عند الشطف النهائي للشعر تخفيف كمية تعادل حوالي ٢٨٥ مل من المحلول بالماء في إناء الشطف.

ولهذا المحلول مزايا عديدة تضمن جمال الشعر ونظافته.. وعلاوة على ذلك فإن البصل يعمل على تطهير فروة الرأس والقضاء على ما بها من جراثيم وظفيليات دقيقة. ولاحظي أن رائحة البصل المميزة لا تنبعث من الشعر عند استعمال هذا المحلول لأن رائحة اللافندر خاصة كفيلة بالقضاء عليها.

محلول الشَّمر لشطف وتعطير الشعر:

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من الشمر.
- ١,١/٥ ليتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال: يوضع الشمر والخل في زجاجة لها غطاء محكم.. ثم ترجّ الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع كامل. ويستخدم المحلول بعد انقضاء الأسبوع في شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائي بكمية تعادل ٢٨٥ مل تخفف بالماء.

يمتاز هذا المحلول بمفعول منظف قوي للشعر، علاوة على أنه يكسب الشعر رائحة محببة تشبه رائحة اليانسون..

عصير الليمون لشطف الشعر الدهني:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.
- ٣/٤ ليتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يُمزج عصير الليمون بالماء، ويستخدم في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.

يعمل هذا المحلول على مقاومة الدهنية الزائدة للشعر، كما يعمل على تثبيته، والحفاظ على شكل الفورمة.

محلول الخل ـ مضاد لقشر الشعر:

المكونات:

- ٢ ـ ٣ ملعقة كبيرة من خل التفاح (أو خل أبيض).
- ٣/٤ ليتر ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يُمزج الخل بالماء، ويستخدم المحلول في شطف الشعر.

منقوع النعناع أو المقدونس للعناية بالشعر:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع (أو المقدونس).
- ليتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: تُوضع أوراق النبات لتنقع في الماء المغلي لمدة ١٥ دقيقة.. ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ثلاث ساعات أخرى لزيادة تركيز المنقوع، وبعدها يُصفى، ويستخدم في شطف الشعر. يعمل هذا المستحضر على إكساب الشعر البريق والحيوية.

الكرفس والليمون لشطف الشعر:

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من أوراق الكرفس.
- عصير ليمونة واحدة.
- ليتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: يحضر منقوع من الكرفس بالطريقة السابقة.. ثم يضاف إليه عصير الليمون، ويستخدم في شطف الشعر.

يضفي هذا المستحضر على الشعر بريقاً جذاباً، وهو يناسب حالة الشعر الدهني.

مقويات الشعر

مقوٍ للشعر بالفلفل الحار ـ لمنع سقوط الشعر:

المكونات:

ـ ٤ شرائح صغيرة من الفلفل الحار.

ـ ٥٧٠ مل ماء كولونيا.

التحضير والاستعمال: تُنقع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة ٧ أيام، ثم تُصفى، ويعبأ المنقوع في زجاجات يدخل الفلف الحار في العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه ويساعد على نموه وزيادة كثافته.

لوسيون السفرجل المقوي للشعر:

المكونات:

ـ ٢ ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطع لأجزاء صغيرة.

ـ ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر في الماء، ويغطى الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غليان. يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة في تدليك الشعر.

بلسم بالبروتين الفيتامين لتقوية الشعر:

المكونات:

- بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة زيت خروع.
- ملعقة صغيرة خل التفاح.
- ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- ملعقة صغيرة جلسرين.
- كبسولة فيتامين «أ» (١٠٠٠٠ وحدة).

التحضير والاستعمال: توضع المكونات الخمس الأولى مع محتويات كبسولة الفيتامين في إناء، وتخلط جيداً حتى تتماسك.

يستخدم المستحضر في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر.. ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثم يغسل الشعر بالشامبو، ويشطف بالماء.

يؤدي استعمال هذا المستحضر بصفة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه.

مثبتات الشعر

بلسم الشعر من الجلسرين:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة من الجلسرين.

ـ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

ـ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.

ـ ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال: توضع كل المكونات في إناء وتُقلّب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع، يُعمل تدليك بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يُغطى الرأس بفوطة دافئة، تظل باقية على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

بلسم من الزبادي للشعر المُشعِب.. أو المتقلِّب:

المكونات:

ـ ٦ ملاعق كبيرة زبادي.

ـ بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات في وعاء مناسب وتخلط جيداً. ويستخدم هذا الخليط في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر ولمدة ٤ دقائق على الأقل، ثم يغطى الشعر بفوطة دافئة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.. وبعدها يشطف الشعر بالماء الفاتر.

مثبت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف:

المكونات:

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع.

ـ ٨ فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال: تقشر فصوص الثوم، وتقطع، وتهرس، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته، وتنقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يُصفى الزيت، ويعبأ في زجاجة.

يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس، والشعر باستخدام أطراف الأصابع. . ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة. . لمدة ساعة. . ثم يغسل الشعر بمنشفة دافئة. . لمدة ساعة. . ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء. يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف. . كما أنه يقاوم سقوط الشعر. . ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة:

المكونات:

- ملعقة كبيرة من زيت السمسم (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات في وعاء، وتخلط ببعضها البعض جيداً، لصنع خليط متجانس.

يستخدم المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل بالشامبو، ويشطف بالماء.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو (كمثري التمساح):

المكونات:

- ٢/١ ثمرة أفوكادو مقشرة.
- ٢/١ ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.
- ٢ صفار بيض.

التحضير والاستعمال: تهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة، ثم تخلط

ببعضها البعض لعمل خليط متجانس باستخدام أطراف الأصابع، يستخدم المستحضر في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة المقصفة.. يستمر هذا التدليك لمدة ٥ دقائق.. ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة أخرى.. ثم يُشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر، ثم يجفف بمنشفة جافة، ويُمشط.

يعمل هذا المستحضر على استعدال حالة الشعر وإكسابه الحيوية والنعومة.

بلسم البيض وزيت الزيتون للمعان ونعومة الشعر:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: توضع المكونات في إناء، وتخلط جيداً ببعضها البعض لعمل خليط متجانس.

يستخدم المستحضر في عمل تدليك للشعر مع التركيز على فروة الرأس ونهايات الشعر الجافة... ثم يُلف الشعر بفوطة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويُشطف بالماء.

محلول السكر المثبت للشعر:

المكونات:

- ملعقة كبيرة سكر.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء دافىء.

التحضير والاستعمال: يُذوب السكر جيداً في الماء، ثم يعبأ المحلول في

زجاجة أو بخّاخة يمكن استخدام هذا المحلول كمثبت بطريقتين مختلفتين، فإما أن يُدهن به الشعر ثم يصفف، وإما أن يصفف الشعر أولاً ثم يرش بالمحلول يؤدي هذا المستحضر إلى تماسك الشعر وجعله لزجاً. ولذلك يفضل استخدامه بصفة مؤقتة عند الضرورة على أن يغسل الشعر بعد ٢٤ ساعة على الأكثر.

كما يفضل أن يستعمل هذا المستحضر في فترة الشتاء فقط لأن مادة السكر تجذب إليها الحشرات التي تنتشر في فصل الصيف.

مثبت للشعر من البيض:

المكونات:

- ملعقة كبيرة من بياض البيض.
- ٤ ملاعق كبيرة ماء دافىء.

التحضير والاستعمال: يُقلب بياض البيض جيداً في الماء لبضع دقائق، ثم يعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم المستحضر في دهان الشعر عند تصفيفه.

صبغات الشعر

صبغة من التبغ لإخفاء الشعر الأبيض (الشايب):

المكونات:

- ٤ ملاعق صغيرة من التبغ الغامق.
- ١٠ ملاعق كبيرة ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: يُنقع التبغ بالماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى، ويعبأ المنقوع في زجاجة.

يُصب المستحضر على الشعر يكرر العلاج يومياً للحصول على درجة اللون المطلوبة.

صبغة البابونج لتفتيح لون الشعر (صبغة شقراء):

المكونات:

ـ ٥ ملاعق كبيرة بابونج (رؤوس النبات).

ـ ٤٢٥ مل ماء مغلي.

ـ ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الكاولين (صلصال نقي يصنع منه الفخار الفاخر).

ـ بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: ينقع البابونج في الماء المغلي لمدة ٢٥ دقيقة، وعندما يبرد الماء، يُصفى منه حوالي ٢٨٥ مل (أكثر من نصف الكمية بقليل) ويضاف هذا المنقوع للكاولين والبيض، ويخلط الثلاثة جيداً للحصول على عجينة متجانسة.

تُفرد العجينة على الشعر، وتبقى لمدة ٢٠ ـ ٥٠ دقيقة، ثم يشطف الشعر بالماء الدافىء.

للحصول على شعر أشقر يكرر عمل هذه العجينة عدة مرات.

الحنّاء.. لصباغة الشعر بلون بُني:

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة من بودرة الحناء.

ـ ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: تُغلى الحنّاء في الماء، ثم يترك المغلي لمدة ١٠

دقائق ليزداد تركيزه، ثم يُصفى ويعبأ في زجاجة.

يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر بعد غسله بالشامبو.. وعادة يحتاج الأمر إلى تكرار الشطف عدة مرات للحصول على لون بني مناسب.

تعتبر الحنّاء هي أفضل صبغة طبيعية للشعر، علاوة على أنها تكسب الشعر مزايا أخرى عديدة.. فهي تفيد في علاج قشر الشعر، والتهاب فروة الرأس، وتقاوم سقوط الشعر.

بالإضافة إلى أنها تحتوي على مواد مطهرة تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.. ومواد قابضة تقاوم، زيادة إفراز الدهون، وبذلك فإن لها فائدة عظيمة ممن يعانون من مشكلة الشعر الدهني.

الحنّاء.. لصباغة الشعر بلون أسود:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة من بودرة الحنّاء.
- ٢٢ ملعقة كبيرة من أوراق نبات نِيْل المسحوق (يحتوي هذا النبات على صبغة زرقاء).
- ماء مغلي.
- بياض بيضة واحدة
- زيت ذرة.

التحضير والاستعمال: تخلط الحنّاء مع النيل مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة يضاف إليها بياض البيض ويخلط معها جيداً. تدلك فروة الرأس بكمية صغيرة من زيت الذرة، للوقاية من حدوث جفاف للشعر، ثم تُفرد العجينة على الشعر، وتترك لمدة ساعة إلى ساعتين بناءً على درجة اللون الأسود المطلوبة، ثم يغسل الشعر بالشامبو. يمكن زيادة درجة غمقان الشعر باستعمال هذا المستحضر عن طريق زيادة كمية النيل بالنسبة للحنّاء.

صبغة الخبيزة لاحمرار الشعر البُني:

المكونات:

- ملء حفنة يد من رؤوس الخبيزة.
- ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: تُغلى الخبيزة في الماء، لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة لزيادة تركيز المغلي، ثم يصفى المغلي، ويعبأ في زجاجة.

بعد غسل الشعر بالشامبو يستخدم هذا المستحضر في شطف الشعر.

عجينة الحنّاء والليمون لاحمرار الشعر:

المكونات:

- ١٠ ملاعق كبيرة حنّاء (يُفضل الحناء الإيراني).
- ملعقة كبيرة من البُن.
- عصير ليمونتين.
- ماء مغلي.
- زيت ذرة.
- بياض بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: تخلط الحنّاء مع البُن وعصير الليمون مع إضافة قدر مناسب من الماء المغلي لصنع عجينة. . وتترك لمدة ٣٠ دقيقة تدلك فروة الرأس بكمية من زيت الذرة للوقاية من جفاف الشعر. بعد ذلك يُضاف بياض البيض إلى عجينة الحناء ويتم خلطها جيداً، ويُفرد الخليط على الشعر، ويترك لمدة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة ونصف وفقاً لدرجة اللون المطلوبة. . ثم يغسل الشعر بالشامبو.

محلول شطف للحصول على شعر أشقر (ذهبي):

المكونات:

- ٥ ملاعق كبيرة من أوراق نبات آذان الدُّب.
- ٤٢٥ مل ماء يسر.

التحضير والاستعمال: تغلى أوراق النبات في الماء، ثم يترك المغلي لمدة ٢٥ دقيقة لزيادة تركيزه.. وبعدها يُصفى، ويعبأ في زجاجة يغسل الشعر بالشامبو، ثم يشطف بهذا المستحضر أكثر من مرة حتى يظهر الشعر باللون الذهبي المطلوب.

استعمال الألبان للعناية بالبشرة

لبن الموالح.. لنضارة البشرة:

المكونات:

- عصير ١/٤ ليمونة.
- ٢ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور.
- ٢ ملعقة من قشر الجريب فروت المبشور.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يضاف عصير الليمون والقشر إلى اللبن، ويتم خلطهم جيداً، ثم يعبأ الخليط في زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ترج الزجاجة عدة مرات يومياً.. وبعد مرور ٢٤ ساعة يكون المستحضر جاهزاً للاستعمال.. ولا مانع من تصفيته قبل الاستعمال (اختياري).. ولكن من الضروري القيام برج المستحضر بالزجاجة قبل الاستعمال.

يستخدم المستحضر بفرد طبقة منه على بشرة الوجه، ولا مانع من استخدامه على جلد الجسم بأكمله.. ويفضل أن يكون استخدامه مساءً قبل النوم وبصفة

منتظمة للاستفادة من مزاياه المفيدة للبشرة، والتي تظهر آثارها واضحة بعد فترة بسيطة من المداومة على الاستعمال.

لبن البطاطس.. وصفة رخيصة لكنها فعالة:..

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء بطاطس نقي.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تغلى بعض حبات البطاطس المقشرة في الماء، ثم يُصفى ماء الغلي في إناء منفصل.. وعندما يبرد، يضاف إليه اللبن ويتم مزجهما جيداً.. ثم يعبأ المزيج في زجاجة تحفظ في الثلاجة. ويجب رجّ الزجاجة قبل الاستعمال.

لبن الفراولة.. والوجه الحسن:

المكونات:

- ٣ ثمرات كبيرة من الفراولة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة «سوكة».. ثم يضاف اللبن لهذا المهروس، ويخلط به جيداً، ويعبأ المستحضر في زجاجة، تحفظ في الثلاجة.. ويجب رجّها جيداً قبل الاستعمال.

تعتبر الفراولة من الفواكه المفيدة جيداً للبشرة... وتعمل من خلال هذا المستحضر على تحسين لون البشرة وشدّها مما يفضي لمسة من الجمال واضحة على الوجه.

لبن الخيار.. وصفة حديثة للتجميل!

المكونات:

- شريحتان من الخيار بطول ٥ سم لكل شريحة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تقشر شرائح الخيار، وتُعصر، وتُهرس.. ويُوضع هذا المهروس وعصيره مع اللبن في زجاجة، وتُرج الزجاجة لبضع دقائق، ثم تترك لينقع الخيار باللبن لمدة ثلاث ساعات.. ثم يصفّى الخليط، ويعبأ بزجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

ويستخدم في دهان الوجه يومياً مساءً.

لبن المقدونس والنعناع.. للعناية الفائقة بالبشرة الدهنية:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.
- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق المقدونس الطازجة المخرطة.
- ٢٨٥ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يُصبّ اللبن على المقدونس والنعناع، ويُقلب الخليط، ويترك حتى ينقع باللبن لمدة ١٢ ساعة، ثم يُصفى، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ في الثلاجة.

يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات.. ويمتاز المقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة. ويمكن الإثنان معاً، من خلال هذا المستحضر، علاجاً فعالاً للغاية للبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات

لظهور بقع وحبوب بالوجه. وللحصول على نتائج جيدة، يستخدم المستحضر في الصباح قبل غسل الوجه وبعده.. بالإضافة لمرة أخرى في المساء.

لبن الخوخ ـ منظف ومرطب للبشرة:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المُخرّط.

ـ ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: يضاف اللبن للخوخ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

لبن الجزر والخس.. لذوات البشرة الحسّاسة:

المكونات:

ـ ٣ ملاعق كبيرة من أوراق الخس الطازجة المخرّطة.

ـ ٣ ملاعق كبيرة من الجزر المبشور.

ـ ٧ ملاعق كبيرة ماء مغلي.

ـ ١٤ ملعقة كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال: يصب الماء المغلي على الخس والجزر، ثم يُغطى الإناء، ويترك لمدة ٩ ساعات للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف اللبن للمنقوع الناتج، ويُصفّى، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة هذا المستحضر يناسب كافة أنواع الجلود، لكنه يفيد على وجه الخصوص صاحبات البشرة الحسّاسة.

لبن العسل.. لشباب الوجه:

المكونات:

- ٢ ـ ٣ ملاعق صغيرة ماء.
- ملعقة صغيرة عسل نقي.
- ١٤٠ مل لبن.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: يُصبُّ الماء على العسل، ويسخن تسخيناً هيّناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن، ويقلب هذا الخليط جيداً، ثم يعبأ في زجاجة تُحفظ بالثلاجة.

ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويُحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد.

أقنعة التجميل (الماسك)

قناع خميرة البيرة للبشرة الجافة الشاحبة:

المكونات:

- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- صفار ٢ بيضة.
- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.

ـ ١/٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح.

ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم.

ـ لبن وماء.

التحضير والاستعمال: تُخلط المكونات الخمسة الأولى خلطاً جيداً. يُنظف، ويُزاح الشعر للوراء، ويمكن حجره عن الوجه بارتداء غطاء شعير بلاستيكي. تُفرد طبقة من زيت الزيتون (أو زيت السمسم) على بشرة الوجه، ثم يوضع القناع على البشرة، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة تسترخي خلالها المرأة راقدة على الفراش.

يزال القناع عن الوجه بغسله باللبن المخفف بالماء بنسبة ١ (لبن) ٢ (ماء).. ثم يجفف الوجه.

هذا القناع يفيد خاصة البشرة المجهدة الشاحبة.. حيث تعمل خميرة البيرة على تنشيط الدورة الدموية ببشرة الوجه، كما أنه يقاوم ظهور التجاعيد أو يعمل على إخفائها، وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.

قناع العسل والفيتامينات لتغذية البشرة ونضارتها:

المكونات:

ـ صفار بيضة واحدة.

ـ ملعقة صغيرة عسل نحل.

ـ ١/٢ ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.

ـ ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.

ـ كبسولة فيتامين «هـ» [١٠٠ وحدة].

التحضير والاستعمال: يُضرب صفار البيض مع المكونات الثلاثة التالية ثم تُثقب كبسولة الفيتامين، وتُضاف محتوياتها للخليط، وتقلب المكونات جيداً.

يوضع القناع على الوجه لمدة ١٥ ـ ٣٠ دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع الشعير ـ للبشرة المجهدة:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.

ـ ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.

ـ ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال: باستخدام شوكة، يُقلب الشعير والنعناع والعسل معاً.. ثم يضاف اللبن للخليط لصنع عجينة ليّنة متماسكة. يوضع القناع على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد. هذا القناع يفيد خاصة المرأة التي تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة، وتحسين لونها، كما أنه يقاوم تجاعيد الوجه.

قناع الزبادي والطين ـ لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية:

المكونات:

ـ ١٢ ملعقة صغيرة زبادي.

ـ ٢ ملعقة صغيرة طين أسوانلي.

٢ ـ ملعقة صغيرة ماء بطاطس.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات الثلاث جيداً لعمل عجينة لينة. توضع العجينة على الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، ومع الاسترخاء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.. ويوضع مُنعش أو مرطب للبشرة.

يعمل هذا القناع على التنظيف العميق للبشرة، ولذلك فهو يساعد على تخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها، كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحبوب الوجه.. ويستخدم القناع بمعدل مرة واحدة أسبوعياً، وبحد أقصى مرتين أسبوعياً، حيث أنه يعرض البشرة للجفاف.

قناع السبانخ ـ للجلد الرقيق:

المكونات:

ـ ٨ ـ ٩ أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.

ـ ٢٨٥ مل لبن.

ـ كمية من الكريمة.

التحضير والاستعمال: تُغسل أوراق السبانخ، وتُطبخ في اللبن طبخاً خفيفاً (تُسخن لمدة ٣ دقائق).. توضع الأوراق الدافئة على بشرة الوجه والعنق لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم تُزال عن الوجه، ويشطف الوجه بلبن الأوراق.. ثم يجفف الوجه.. وتوضع طبقة من الكريمة (اختياري).

ماسك الخضراوات ـ لمختلف أنواع البشرة:

المكونات:

ـ ثمرة جزر مطبوخة.

ـ ١ ثمرة لفت مطبوخة.

التحضير والاستعمال: تهرس ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت وهما دافئتان لصنع عجينة. وعندما تبرد العجينة تُفرد على بشرة الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، وتبقى العجينة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بمنقوع مُجهّز من أوراق الخس أو الخيار، ثم يوضع مُرطّب للبشرة.

المخلفة.

قناع البرتقال والعسل ـ المُنعش للبشرة:

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- عصير ١/٢ برتقالة.

التحضير والاستعمال: يُسخن العسل مع العصير على نار هادئة مع التقليب حيث يذوب العسل.. ويصبح سائلاً دافئاً. يوضع هذا السائل بعد أن يبرد إلى درجة مناسبة، على بشرة الوجه والعنق بما في ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين، ولكن دون دعك لهذه المنطقة. يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يُزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر.

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة، سواء لكل أنواع الجلود أو مع كل الأعمار.

علاج تساقط الشعر بالأعشاب

عصير البصل: تدلك فروة الرأس بعصير البصل فإنه سريع في ظهور الشعر ويمنع التساقط.

الجرجير: يؤخذ حرف جرجير (قرة العين) غير الجرجير العادي، يعصر ويمزج بخل أبيض، ويدهن به الرأس مرة كل يوم.

زيت الخروع: يؤخذ زيت الخروع ويمزج في قارورة نصفها خل، ويدهن فروة الرأس بهذا المزيج يومياً.

كزبرة البير: تؤخذ حشيشة كزبرة البير وتغلى، وتدلك بالماء فروة الرأس يومياً.

حب الرشاد: يطحن حب الرشاد (الثفاءَ) ويذر على مكان التساقط من المساء للصباح يومياً.

الخبيزة: تؤخذ الخبيزة قدر طبق وهي مقطعة، ثم توضع في طنجرة بها ماء وتغلى لمدة عشر دقائق، وصباحاً ومساءً تدلك فروة الرأس بهذا السليق لمدة أسبوعين.

قضيب حديد: يحمّى قضيب حديد (قطعة من الحديد المسلح) وتطفأ وهي حمراء في الماء، ويغسل الشعر بهذا الماء، فلا يتساقط بإذن الله.

الآس: ورق الآس يطيب رائحة البدن، ويقوي أصل الشعر، ويطيله ويسوده ويمنع تساقطه.

الجزر: أكله يقوي الشعر وشرب عصيره كذلك.

الجوز: يغسل الرأس بمغلي أوراق الجوز (خضراء أو يابسة) لمنع تساقط الشعر وتقويته.

الحلبة: ماؤها يقوي الشعر، وذلك بغسل الشعر مرة كل يوم بماء الحلبة المطبوخة، كما أنه يجعد الشعر.

الحناء: ينبت الشعر ويقويه ويحسنه ويقوي الرأس.

الخل: يغمس المشط بخليط من الخل وضعفه من الماء ويمشط به الشعر لمدة أسبوع لتقوية أصول الشعر.

الخيار: يؤكل الخيار للمحافظة على جمال الشعر لوجود الكبريت فيه.

الزعتر: يغسل بمغلي الزعتر لتقوية الشعر.

زيت الزيتون: يدهن الرأس به ليلاً، ويغطى، ويغسل صباحاً، يكرر (١٠) أيام، وذلك لتقوية، وإنبات الشعر.

سمسم: يدهن بزيت السمسم (السيرج) لتطويل الشعر وتسويده.

عسل: يدهن بالعسل منفرداً لتقوية الشعر وتحسينه وتنعيمه وتطويله.

اللبن: يساعد في نمو الشعر ويبطىء في ظهور الشيب، وذلك بأكل اللبن الرائب مع ٣ ملاعق خميرة يومياً.

اللوز: يقوي الشعر.

الليمون: يدلك الشعر بالليمون فيوقف تساقطه بسرعة.

ماء الملح: يدلك الرأس بماء الملح لحفظ الشعر وتنشيط نموه.

ماء الورد: يدهن به الشعر للتقوية.

وصفة لتنقية الشعر وتقويته: يمزج فنجان زيت خروع، وفنجان خل عنب، وفنجان كحول أبيض، ويدهن به مرتين في الأسبوع.

فائدة لتقوية أصول الشعر: نغسل الرأس بماء السلق، وماء ورق الآس، وماء ورق السرو، ونجمع من الثلاثة بقدر متساوٍ ونغسل به الرأس المصاب بالضعف، تكرر الوصفة حوالي شهر.

الفليفلة الحارة: الفليفلة الحارة ٣٠ غ، ليتر خلّ أبيض تنقع ٨ أيام تحرك من حين إلى آخر.

القنطريون: رؤيسات القنطريون المزهرة ٥٠ غ في ليتر ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق.

الحبق: أوراق الحبق الغضة ١٥٠ غرام ليتر ماء غالٍ، وتمرث ٢٠ دقيقة، تنزع وتعصر ويلطخ بالعصير ويدلك به ـ زيت الزيتون النقي يدلك به كل مساء مدة ٨ أيام.

عرق الحلاوة: عرق الحلاوة ٨٠ غ، ليتر ماء غالٍ تمرث ربع ساعة.

طحين القمح: يذر على الرأس طحين القمح ويترك ربع ساعة.

لنمو الشعر: عصير القرة ـ عصير القريص اللاذع ـ السعتر ٨٠ غ، ليتر ماء يغلي ٢٠ دقيقة.

ـ نقيع بارد لمزيج من البقس ٦٠ غ من النبات، تنقع ١٥ يوماً في ليتر من الكحول عيار ٦٠ درجة، تحرك من وقت لآخر تصفى، يفرك به مرتين في اليوم.

المر: دخان المر المحروق ينبت شعر الجفنين.

عصير الثوم: خذ فصين من الثوم واعصرهما، واستعمل العصير الناتج في دهان فروة الرأس كل مساء بصفة يومية.

زيت الزيتون وزيت الحصالبان: خذ كميتين متساويتين من زيت الزيتون، وزيت الحصالبان وامزجها جيداً في زجاجة. وفي المساء دلّك الشعر بكمية من هذا المزيج، في الصباح اغسل الشعر بشامبو من الأعشاب، ثم أعد شطف الشعر بهذا المحلول.

زيت السمسم: دلّك فروة الرأس بزيت السمسم كل مساء قبل النوم، ثم لف الشعر بفوطة، وفي الصباح اغسل الشعر بشامبو من الأعشاب: ثم أعد شطف الشعر بمحلول من خل التفاح (٢ ملعقة من الخل، مع ليتر من الماء الدافى).

البيض: تضرب بيضتان في ثلاث ملاعق كبيرة من الماء، وتدهن جذور الشعر، ويشطف بعد أن يجف.

يستخدم بياض البيض في دهان فروة الرأس، ويشطف بعد أن يجف.

لبن جوز الهند: يضاف ٥ ملاعق كبيرة من لبن جوز الهند (السائل الموجود داخل الثمرة) إلى ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

يستخدم المحلول الناتج في تدليك فروة الرأس، ويبقى بها حتى يجف تماماً، ثم يشطف بالماء العادي.

مقو للشعر بالفلفل الحار ـ لمنع سقوط الشعر:

المكونات:

ـ ٤ شرائح صغيرة من الفلفل الحار.

ـ ٥٧٠ مل ماء كولونيا.

التحضير والاستعمال: تنقع شرائح الفلفل بماء الكولونيا لمدة ٧ أيام، ثم تُصفى، ويعبأ المنقوع في زجاجات يدخل الفلفل الحار في العديد من مستحضرات العناية بالشعر حيث أنه يتميز بمفعول منشط لبصيلات الشعر وبذلك يقاوم سقوطه ويساعد على نموه وزيادة كثافته.

لوسيون السفرجل المقوي للشعر:

المكونات:

- ٢ ملء حفنة يد من قشر السفرجل المقطع لأجزاء صغيرة.
- ٥٧٠ مل ماء.

التحضير والاستعمال: يوضع القشر في الماء ويغطى الإناء، ويوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع تجنب حدوث غليان. يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ٨ ساعات لينقع القشر، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجات ويمكن استخدامه مباشرة في تدليك الشعر.

قراص بالخل: تؤخذ حفنة من جذور القراص وتغمر بنصف ليتر من خل العنب، توضع مغطاة على نار هادئة لتغلي مدة ١٠ دقائق، تترك حتى تبرد، ثم تصفى من خلال (فلتر)، تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا العلاج.

مغلي البقس: يؤخذ ٥٠ غراماً من ورق البقس المفرومة ويغمر بنصف ليتر من الماء البارد ويغطى ويوضع على النار ليغلي لمدة ١٥ دقيقة. يصفى المغلي ويستعمل لدهن جلدة الرأس.

مغلي العرعر: يؤخذ ٥٠ غراماً من حب العرعر المسحوق وحفنة من أغصان العرعر المفرومة، ويغمر الجميع بنصف ليتر من الماء البارد.

يوضع الجميع في قدر، ثم يوضع القدر على النار لغاية الغليان.

يغطى القدر ويواصل الغلي على نار هادئة جداً لمدة ١٥ دقيقة. تدهن بالمغلي جلدة الرأس، فإن ذلك «لوسيون» ممتاز للعناية بالشعر وبجلدة الرأس.

لتطويل الشعر وفروه: يطحن الترمس وينقع في ماء من الصباح للمساء، ويغسل الشعر بمائه، ولا يجفف الشعر حتى الصباح.

لحماية الشعر عموماً: تغلى الخبيزة جيداً ويؤخذ الماء بعد أن يبرد (يكون فاترا) ويدلك به فروة الرأس جسداً صباحاً ومساءً.

حمامات الزيوت الطبيعية

«حمام المليونيرات» الزيتي لتجميل الجسم:

المكونات:

ـ ٢ بيضة.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت ذرة.

ـ ٨ ملاعق كبيرة زيت لوز.

ـ ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.

ـ ٨ ملاعق كبيرة كحول نقي.

ـ ١٦ ملعقة كبيرة لبن.

ـ ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: يضرب البيض مع العسل والزيوت ثم يقلب الخليط مع إضافة الكحول واللبن والصابون.. يُعبّأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

تُضاف كمية صغيرة من هذا الخليط لماء الحمام الدافىء، ويخلط بالماء، مع تجنب استخدام ماء ساخن.

هذا الحمام قد يكون مرتفع التكاليف، إلا أن له فوائد جمالية عظيمة تفوق بكثير فوائد المستحضرات التي تباع بالمحلات لعمل الحمامات.. حيث تعمل الزيوت والبيض على ترطب الجلد وتغذيته بينما يعمل العسل على تليين الجلد وإكسابه النعومة والحيوية.. كما تساعد الكحول على التقوية والتنشيط.. أما اللبن فهو من أعرق وأقوى وسائل التجميل المعروفة.. ولذلك فهو يستحق حقاً أن يكون حمام المليونيرات!

حمام زيت الياسمين ـ لنعومة البشرة:

المكونات:

- ٣ ـ ٤ ملاعق كبيرة زيت ياسمين.
- ٢٨٥ مل كحول نقي.
- ٤٢٥ مل زيت خروع.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتحفظ في زجاجة. يضاف كمية بسيطة من المستحضر لماء الحمام (لا تتعدى ملء ملعقة كبيرة).

حمامات من زيوت مختلفة:

يمكن الاستفادة من العديد من الزيوت النباتية والعطرية بإضافتها لماء الحمام.. فمن خلال عمل هذه الحمامات بصفة منتظمة تعمل هذه الزيوت على تجميل الجسم لما تضفيه على البشرة من نعومة ونضارة وحيوية.. ذلك بالإضافة لبعض الفوائد الصحية المعروفة عن هذه الزيوت للجسم.

ويكون عمل هذه الحمامات بإضافة بضع نقاط من الزيت لماء الحمام سواء كان بارداً أو دافئاً.

وهذه أمثلة لبعض الزيوت المستخدمة في عمل الحمامات:

- زيت الزيتون (من أفضل الزيوت لعمل الحمامات).
- زيت الخروع.
- زيت اللوز.
- زيت الأفوكادو.
- زيت كبد الحوت.
- الجلسرين.
- زيت الياسمين.
- زيت العصفر.
- زيت السمسم.
- زيت بذر الكتان.
- زيت عباد الشمس.
- الزيت التركي الأحمر.
- زيت (روح) الورد.

حمّامات الأعشاب صحة.. جمال..

انتعاش

حمام المريمية ـ المُجدد للشباب:

المكونات:

ـ ١,١/٥ ليتر ماء مغلي.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من نبات المريمية المجفف.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من ملح الطعام.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من بيكربونات الصودا.

ـ ٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.

ـ ٢ ملعقة كبيرة من النشا.

التحضير والاستعمال: يُغلى الماء في إناء وتُضاف إليه المريمية، ثم يُغطى الإناء، ويستمر الغليان لمدة ١٥ دقيقة، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز، ثم يصفى هذا المنقوع ويُترك جانباً.. ثم يخلط الملح والصودا والصابون والنشا خلطاً جيداً..

ويضاف هذا الخليط إلى ماء الحمام، ثم ينزل المستحم إلى الماء، ويسترخي به لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.. وبعد هذه المدة يضاف منقوع العشب إلى ماء الحمام.. ويظل المستحم مسترخياً بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة أخرى. ولا بد للحصول على نتائج طيبة، أن يُجرى هذا الحمام على مرحلتين، كما سبق، حيث أن الحمام الأول يعمل على تخليص الجسم من السموم والرواسب الضارة...

بينما يعمل الحمام الثاني على تنشيط وإعادة الحيوية للجسم بعد تنظيف مسامه وخروج الرواسب منها.

حمام نبات الشَّيبة ـ لتهدئة الأعصاب:

المكونات:

ـ كمية من أوراق نبات الشيبة المخرطة تعادل ملء ثلاث حفنات من اليد.

ـ ١,٧ ليتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: توضع أوراق النبات في وعاء، ويُصبُّ الماء المغلي فوقها، ثم يُغطى الإناء، ويترك لمدة ساعة للحصول على منقوع مركز.. ثم يعبأ هذا المنقوع في زجاجة لحفظه.

يضاف من منقوع العشب حوالي ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ويسترخي المستحم بالماء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام في المقام الأول على تهدئة النفس والاسترخاء.. ولذلك يفضل عمله في المساء للتخلص من متاعب اليوم والاستمتاع بنوم عميق.

حمام العسل والشوفان ـ لأغراض التجميل:

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة عسل نحل.

ـ ملعقة كبيرة من الشوفان المطحون.

التحضير والاستعمال: يُوضع العسل مع الشوفان في «برّاد» ويعلق البراد أسفل صنبور المياه بحيث يندفع الماء الساخن إلى البراد ويهبط منه إلى ماء الحمام فيذيب العسل والشوفان ويحملهما معه إلى «البانيو».

يسترخي المستحم في هذا الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

حمام المريمية ـ لعلاج مشاكل الشعر:

الفوائد:

ـ ينشط نمو الشعر.

ـ ينشط الذاكرة.

ـ يمنح الطاقة.

حمام النعناع ـ لتطرية الجلد:

الفوائد:

ـ يطري الجلد ويجمله.

ـ يجلب النشاط والحيوية.

ـ يعطي إحساساً بالانسجام.

ـ يزيد من فاعلية ماء الحمام كمنظّف للجسم.

حمام آذان الحمار ـ لعلاج شحوب الوجه:

ـ ينشط الدورة الدموية.

ـ يسكن الآلام (مثل الآلام الروماتيزمية).

ـ يقوي العظام.

حمام البابونج ـ من أفضل حمامات التجميل:

الفوائد:

ـ يلين ويُجمّل الجلد.

- يهدىء الأعصاب.

- يزيل التقلصات، ويبعث على الاسترخاء.

حمام البابونج والموستاردة ـ للمرأة الحديدية!

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.
- ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.
- ١,١/٥ ليتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: توضع زهور البابونج في إناء، ويُصب فوقها الماء المغلي، ثم يُسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة الموستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة.

يضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.. ومدة الحمام هي ١٥ دقيقة.

ويعتبر هذا الحمام من الحمامات المقوية للغاية والمُكسبة للنشاط والحيوية كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها.

حمام الأعشاب البحرية وفوائده العظيمة:

تحمل الأعشاب البحرية عظيم الفوائد للجسم.. فعلاوة على تأثيرها الجمالي من خلال إضافتها لماء الحمام حيث تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً، فقد وجد كذلك أنها تحتوي على مواد مضادة للروماتيزم.

ولهذا السبب نجد أن الإصابة بالروماتيزم تكاد تنعدم بين أفراد الشعب الياباني نظراً لإقبالهم على تناول الأعشاب والمأكولات البحرية ضمن غذائهم اليومي.

حمامات الخلّ للصحة والجمال

حمام خل التفاح ـ للصحة والجمال:

وجد أن خل التفاح له قيمة صحية عظيمة يشيد بها خبراء الطب الطبيعي. . وإذا أضيف لماء الحمام (حوالي ملعقتين كبيرتين) فإنه يبعث النشاط في الجسم، ويزيد من مناعته للمرض، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم، ويُجمّله بوجه عام.

حمام الخل وإكليل الغار ـ لتجديد النشاط والحيوية:

المكونات:

ـ ٨ ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الغار المفرومة.

ـ ٥٧٠ مل ماء مغلي.

ـ ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال: توضع الأوراق في إناء ويُصب فوقها الماء المغلي ثم يُغلق الإناء، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز. . ثم يضاف للإناء خل التفاح. . ثم يصفى المستحضر، ويعبأ في زجاجة.

يضاف من المستحضر ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام، وتتراوح مدة الحمام من ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

يعمل هذا الحمام على زوال الإجهاد والإرهاق وتجديد النشاط والحيوية.

حمام الخل والريحان ـ للانتعاش والتجميل:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع المجففة.

- ٢ ملعقة كبيرة من أوراق الريحان المجففة.

- ٥٧٠ مل ماء.

- ٥٧٠ مل خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يسخن الماء وخل التفاح حتى الاقتراب من درجة الغليان.. ثم تضاف الأوراق ويستمر التسخين لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع الإناء من على النار، ويترك لمدة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفى المنقوع، ويحفظ في زجاجة.

يضاف من هذا المنقوع حوالي ٢٨٥ مل إلى ماء الحمام.

حمام الخل والعنبر ـ للتقوية وتجديد النشاط:

المكونات:

- ٥٧٠ مل خل أبيض مغلي.

- ٥٧٠ مل رؤوس (أزهار) نبات العنبر.

التحضير والاستعمال: توضع الزهور في إناء، ويُصبّ فوقها الخل المغلي، ثم يوضع غطاء الإناء، ويغلق بإحكام.. ويُرجّ عدة مرات طوال اليوم. وبعد مضي ١٥ يوماً، يصفى منقوع الزهور في الخل، ويعبأ في زجاجة، ويستخدم هذا المستحضر بمعدل ملء فنجان لكل حمام.

لهذا الحمام فائدة عظيمة فهو مقوٍ للجسم ومجدد للنشاط.. علاوة على أنه يضفي على ماء الحمام لوناً أزرق مما يجعل المستحم يشعر بالمتعة والانسجام كأنه يستحم في بُحيرة!

* * *

حمامات اللبن لتطرية الجلد

استخدم اللبن منذ زمن بعيد كمادة مجملة ومغذية من خلال إضافته للحمامات.. وتتركز فائدة هذه الحمامات في تطرية الجلد وإكسابه النعومة والحيوية مما يجعله أكثر مقاومة لظهور التجاعيد والانكماشات وهذه أمثلة لبعض حمامات اللبن.

حمام اللبن الزبادي لتطرية الجلد:

يعمل هذا الحمام بإضافة ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من اللبن الزبادي إلى ماء الحمام.. كما يمكن الاستعاضة عن الزبادي بإضافة اللبن البودرة.

حمام اللبن واللوز ـ حمام الملكة كليوباترا المفضل!

المكونات:

- ١٦ ملعقة كبيرة من طحين اللوز.
- ١٦ ملعقة كبيرة من عرق الطيب.
- ٥٧٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات خلطاً جيداً، ثم تُعبأ في زجاجة، وتحفظ بالثلاجة يستعمل هذا الخليط بمعدل ملء فنجان لكل حمام ماء دافىء.

بالإضافة لمفعول هذا الحمام المجمل والمجدد للنشاط والحيوية، فإنه يبعث كذلك في النفس الانسجام والسكينة والزهو.. ولا عجب في ذلك.. فقد كان مثل هذا الحمام هو المفضل للملكة كليوبترا!!

هذا المستحضر العطري فائق الفاعلية في معالجة المناطق الجافة من الجلد، أو التي تشكو القشف أو التشققات. وهو يستخدم بصفة عامة كدهان «ملوكي» للجسم كله لتطرية الجلد وترطيبه.. أو يمكن استخدامه خاصة لمناطق الوجه والعنق.. خاصة المناطق التي تتعرض لظهور التجاعيد.

تظهر النتائج المبهرة لهذا المستحضر بعد مضي بضع ساعات من استخدامه لأول مرة.

دهان زيت الخروع ـ للتطرية والنعومة:

المكونات:

ـ ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.

ـ ملعقة كبيرة زيت اللوز.

ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت الخروع.

ـ زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال: يخسخن زيت جوز الهند على نار هادئة مع التقليب حتى يسيل تماماً.. وعندئذٍ يرفع الإناء من على النار، ويخلط بالزيت باقي المكونات، مع التقليب المستمر لعمل سائل متجانس القوام، وإذا أردت إكساب هذا المستحضر رائحة عطرية، يضاف إليه بضع نقاط من الزيت العطري المفضل ـ كزيت الورد أو اللافندر أو الياسمين.

دهان زيت اللوز ـ للجسم عامة:

المكونات:

ـ ٨ ملاعق كبيرة من اللانولين.

ـ ٤ ملاعق كبيرة زيت اللوز.

ـ زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال: يذاب اللانولين في وعاء على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت اللوز مع التقليب.. وعندما يبرد الخليط يمكن إضافة بضع قطرات من زيت عطري لإكسابه الرائحة المفضلة.

دهان للجسم بعد الحمام:

المكونات:

ـ ١٢ ملعقة صغيرة زيت عباد شمس.

ـ ٨ ملاعق صغيرة زيت لوز.

ـ ٤ ملاعق صغيرة زيت ذرة.

ـ ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون.

ـ زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال: تخلط الزيوت خلطاً جيداً، ثم يحفظ الخليط في زجاجة.. وتستخدم كمية منه في دهان الجسم بعد عمل الحمام.

اصنعي بنفسك صابوناً لتنظيف البشرة وتجميلها

صابون العسل وزيت الزيتون: (للتجميل والمتعة كذلك!)

المكونات:

ـ ٥ و١ ملعقة صغيرة عسل نحل.

ـ ٣/٤ ملعقة صغيرة زيت الزيتون.

ـ ٩ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: يسخن الصابون المبشور على نار هادئة، ويقلب بملعقة خشبية.. وبعد أن يذوب، يضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون نقطة نقطة ويُخلط معه جيداً..

ثم يضاف عسل النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك.. ثم يرفع الإناء من على النار..

ويُصب الخليط في وعاء مناسب.. وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذٍ جاهزاً للاستعمال.. ويستغرق ذلك بضعة أسابيع. ويفضل عدم إضافة زيوت عطرية لهذا النوع من الصابون حيث أن وجود عسل النحل يعد كافياً لإكسابه رائحة منعشة مقبولة.

ويمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملين للجلد.. ويعتبر الاستحمام به متعة حيث يجري الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه!

صابون عباد الشمس والعسل:

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة عباد الشمس.
- ٣ ملاعق صغيرة عسل نحل.
- ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- بضع نقاط من زيت السمسم.

التحضير والاستعمال: يسخن الصابون على نار هادئة مع التقليب بملعقة خشبية حتى يتم ذوبان الصابون، ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس والعسل، ويستمر التقليب لحوالي ٧ ـ ٩ دقائق أخرى.. وبعدها يضاف زيت السمسم، ثم يرفع الإناء من على النار.. ويصب الخليط في وعاء مناسب، ويترك بمكان دافىء.. وبعد أن يصبح صلباً يكون جاهزاً للاستعمال.. وهذا يستغرق وقتاً قصيراً.

صابون اللافندر الهُلامي الجذاب الرائحة:

المكونات:

- ٢/٢,١ ملعقة كبيرة من رؤوس (أزهار) نبات اللافندر المجففة.
- ١٠ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٨ ملاعق كبيرة ماء مغلي.
- ٤ نقط من زيت اللافندر العطري.

التحضير والاستعمال: تُسحق رؤوس اللافندر (مثل استخدام بير الهون) حتى تتحول إلى شبه بودرة، ثم يوضع الصابون مع الماء المغلي في وعاء، ويقلب الخليط مرات عديدة ثم يضاف إليه بودرة اللافندر مع زيت اللافندر.. ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

صابون النعناع والجلسرين ـ للنعومة والحيوية:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٥٧٠ مل ماء.
- ٥ ملاعق كبيرة جلسرين.
- ٤ نقاط زيت نعناع.

التحضير والاستعمال: يغلى الماء والصابون في وعاء.. وبعد ذوبان الصابون تماماً، يضاف للوعاء الجلسرين مع التقليب.. ثم يرفع الإناء من على النار، ويضاف زيت النعناع للخليط.

وعندما يبرد الخليط، يُعبّأ في وعاء مناسب.

صابون الكافور الهُلامي (للتجميل وتجديد النشاط):

المكونات:

- ٥و١ ملء حفنة يد أوراق نبات الكافور.
- ١,٧ ليتر ماء.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال: توضع أوراق الكافور في وعاء، ويُصبُّ فوقها ثم يُسخن الوعاء لمدة ١٥ دقيقة مع مراعاة تغطيته بإحكام.. وبعدها يرفع الوعاء من على النار، ويترك لمدة ١ ـ ٢ ساعة لحصول على منقوع مركز. يُصفى المنقوع، ويعاد تسخينه ثانية.. عند بلوغ درجة الغليان يضاف الصابون مع التقليب المستمر إلى أن يذوب الصابون تماماً.. وعندما يبرد الخليط يُعبأ في وعاء مناسب ويحفظ بالثلاجة.

يساعد هذا الصابون بالإضافة لفوائده الجمالية، على التخلص من وجع العضلات والإجهاد الجسماني.

كريمات طبيعية لجمال العنق

كريم العسل ـ لشباب العُنُق:

المكونات:

- ٢/٢ ١ ملعقة كبيرة من العسل السائل.
- ٥و١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
- صفار بيضتين.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً ببعضها البعض، وتعبأ في

زجاجة تحفظ بالثلاجة ويكون هذا المستحضر جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة. يعمل تدليك خفيف للعنق بالمستحضر، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ٢٠ دقيقة.

كريم المايونيز ـ للعناية بالرقبة ومقاومة التجاعيد

المكونات:

ـ ملعقة كبيرة لانولين.

ـ ٢ ملعقة كبيرة مايونيز.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب ثم يضاف إليه المايونيز، مع التقليب المستمر، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب يبرد الكريم الناتج في زجاجة ويحفظ بالثلاجة.

كريم المشمش ـ للعناية بالعنق:

المكونات:

ـ ٥و١ ملعقة كبيرة من زيت المشمش.

ـ ٢ ملعقة كبيرة لانولين.

ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز.

ـ ٢ ملعقة صغيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين حتى يذوب ثم يضاف إليه الزيوت مع التقليب المستمر ثم يضاف خل التفاح إلى الخليط، ثم يرفع الإناء من على النار مع استمرار التقليب حتى يبرد الكريم الناتج، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة.

كريم زبدة الكاكاو ـ لنضارة جلدة العنق:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.

ـ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

التحضير والاستعمال: تسخين زبدة الكاكاو تسخيناً خفيفاً على لهب.. وعندما تذوب يرفع الإناء من على اللهب، ويضاف إليه زيت الزيتون.. ويقلب الخليط حتى يبرد تماماً.. ثم يعبأ في زجاجة.. ويحفظ بالثلاجة.

مغذيات ومرطبات طبيعية لليدين

غسول من الطماطم ـ لجمال يديك:

المكونات:

ـ عصير ثمرة طماطم ناضجة تماماً (حمراء ـ مستوية).

ـ ملعقة صغيرة جلسرين.

ـ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال: تُهرس ثمرة الطماطم جيداً، ويخلط معها باقي المكونات، ويعبأ الخليط في زجاجة، تحفظ بالثلاجة.

يجب رجّ الزجاجة قبل الاستخدام، كما يراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ويجوز استخدامه بأي عدد من المرات.

كريم دقيق الذرة ـ يناسب بشرة اليدين الحساسة:

المكونات:

ـ ٢ ملعقة كبيرة دقيق ذرة.

ـ ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.

ـ ٢٨٥ مل ماء بارد.

التحضير والاستعمال: يسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب يضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.. ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجياً، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك. يعبأ المستحضر في زجاجة.

هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

غسول عسل النحل لجمال اليدين:

المكونات:

ـ ٢/١ ملعقة صغيرة من عسل النحل.

ـ ١٠ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

ـ ٤ ملاعق كبيرة من الجلسرين.

ـ ٢/١ ملعقة صغيرة خل أبيض.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل تماماً ثم يخلط مع باقي المكونات.

يحفظ المستحضر في زجاجة.

غسول من الردّة ـ للأيدي الخشنة:

المكونات:

ـ ملء حفنة يد من الردة.

ـ ٤ ملاعق كبيرة خل التفاح.

- ٥٧٠ مل ماء مغلي.

التحضير والاستعمال: يصب الماء المغلي على الردة، ويترك الإناء لمدة ٩ - ١٢ ساعة لتنقع الردة بالماء، يم يُصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح.. ويحفظ المستحضر في زجاجة. يعدّ هذا المستحضر من المستحضرات الممتازة للتخلص من خشونة الأيدي.. ويجب أن يستعمل عدة مرات طوال اليوم متى أتيحت الفرصة مع دعك اليدين بالمستحضر.

كريم مسائي من الزيوت - للأيدي الجافة:

المكونات:

- ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة زيت سمسم.
- ملعقة كبيرة زيت لوز.
- ٢/١ ملعقة كبيرة جلسرين.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جارياً ثم يضاف إليه الجلسرين وباقي الزيوت، ويقلب الخليط جيداً. ثم يحفظ في زجاجة.

يدلك هذا المستحضر باليدين كل مساء.. ويلاحظ أثره الطيب على بشرة اليدين. بعد أول مرة من الاستعمال.

غسول من البطاطس - لتبييض اليدين ونعومتهما:

المكونات:

- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.

- ٣ ملاعق صغيرة جلسرين.

- ملعقة صغيرة ماء بطاطس مُصفى.

- ١٠ نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير والاستعمال: يضاف عصير الليمون للجلسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى.. ويقلب الخليط جيداً. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يُرجّ عد مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يومياً.. وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليدين.

غسول الفواكه ـ لتبييض اليدين:

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة ماء ورد.

- ٣ ملاعق كبيرة جلسرين.

- ٣ ملاعق كبيرة كحول نقي.

- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.

- ملعقة كبيرة عصير برتقال.

- ملعقة كبيرة خل التفاح.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً.. ثم تعبأ في زجاجة مع الرجّ عدة مرات إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحامضية الطبيعية التي تحمي الجلد. وباستعمال هذا المستحضر فإنه يعمل على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي. وهو يستخدم يومياً بعد غسل اليدين.. وله أثر طيب في تبييض بشرة اليدين ونعومتها.

كريم البيض ـ لتغطية اليدين والأظافر:

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.
- ملعقة صغيرة من الطين الإسوانلي.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً لصنع عجينة، يدلك الخليط باليدين وفيما فوق وتحت الأظافر، ويترك حتى يجف.. ثم يشطف بالماء.

يعمل هذا المستحضر على تغذية بشرة اليدين والأظافر والحفاظ على رطوبتهما الطبيعية.

منظفات اليدين بالوسائل الطبيعية

السكر والليمون ـ لتنظيف اليدين:

المكونات:

- عصير ليمون طازج.
- سكر أبيض.

التحضير والاستعمال: يضاف قليل من السكر لراحة إحدى اليدين، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر.. تُدلّك اليدين بهذا الخليط تدليكاً وافياً لبضع دقائق.

يعمل هذا المستحضر على التخلص من أي صبغات أو رواسب باليدين مما يجعلهما نظيفتين بيضاوين.

الشعير واللبن ـ لنعومة وتنظيف اليدين:

المكونات:

- شعير مطحون.

- لبن.

التحضير والاستعمال: توضع كمية من الشعير براحة إحدى اليدين، ويصب عليها كمية من اللبن، ويستخدم هذا الخليط في تدليك اليدين لبضع دقائق.. ثم تشطف اليدان بالماء الفاتر يعمل هذا المستحضر على تنظيف اليدين كما أنه يكسبهما نعومة ولمعاناً.

دهانات طبيعية لتقوية وجمال الأظافر

زيت الزيتون ـ لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها:

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون.

- ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح.

- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال: تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة. يستخدم بصفة متكررة في دهان الأظافر.. ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

غسول من الليمون ـ لجمال أظافرك:

المكونات:

- ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.

ـ ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير والاستعمال: تلخط المكونات جيداً.. وتحفظ في زجاجة. يفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها بهذا المستحضر. ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة..

يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الانتظام على استعمال المستحضر.

وصفة الزيوت الغنية بالبروتين ـ للعناية الفائقة بالأظافر:

المكونات:

ـ صفار بيضة واحدة.

ـ ٤ ملاعق صغيرة ملح طعام.

ـ ٤ ملاعق صغيرة زيت حروع.

ـ ملعقة صغيرة عسل سائل.

ـ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح.

التحضير والاستعمال: تُخلط المكونات جيداً، وتُحفظ في زجاجة، يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل ٢ ـ ٣ مرات أسبوعياً على الأقل.. ويفضل أن يكون ذلك كل مساء قبل النوم.. ويراعى استخدامه في الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء، ثم تترك لتجف ثم يكرر الطلاء عدة مرات.

هذا المستحضر بمثابة «ورنيش» مغذٍ ومفيد جداً للأظافر.. حيث يعمل على تقويتها والمحافظة على سلامتها، ويزيد من مقاومتها للتشققات والإصابات.

عصير الخيار ـ لتقوية الأظافر!

هذه وصفة غذائية.. فقد وجد أن تناول عصير الخيار الطازج بصفة يومية يعتبر بمثابة غذاء مقوٍ للأظافر.. وهذا ما ستلحظينه بنفسك بعد الإنتظام على تناول هذا العصير لبضعة أيام.. حيث تكتسب الأظافر صلابة وقوة وجمالاً.

وصفة لصلابة الأظافر:

ادهني أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.

العناية بجمال القدمين

زيت القرنفل ـ لتجميل القدمين وتسكين الآلام:

المكونات:

ـ ٦ نقط زيت قرنفل.

ـ ٥ ملاعق كبيرة زيت سمسم.

التحضير والمكونات: تخلط المكونات جيداً، ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين.

حمام عُشبي ـ للعناية بجلد القدمين والتخلص من الآلام:

المكونات:

ـ ٥ ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف.

ـ ٧ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.

ـ ٣ ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف.

ـ ٥ ملاعق كبيرة من البابونج المجفف.

ـ ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.

التحضير والمكونات: تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع في زجاجة محكمة الغلق.. وعند الإحساس بوجع بالقدمين، يؤخذ ثلاثة ملاعق كبيرة من هذه الأعشاب، ويُصبُّ عليها ماء مغلي (٢,٣ ليتر)، ويسخن وعاء الأعشاب لمدة ٥ دقائق مع تغطيته أثناء ذلك.. ثم يرفع من على النار، ويترك لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفّى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين. ثم تُغطس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه يؤدي هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق.

وبعد انتهاء الحمام تُجفف القدمان، ويدهن الجلد بزيت مناسب، مثل زيت الحصالبان أو بزيت زهر الأقحوان.. فذلك أفضل.

حمامات أخرى لعلاج ألم القدمين:

حمام الملح (ملح الطعام): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام ملح أبسون (الملح الإنجليزي): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس.

حمام خل التفاح: يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام النعناع: يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

* * *

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة

سواء مع استخدام الماء الصِّرف في عمل الحمام، أو مع إضافة بعض الأعشاب إليه، فإن تكرار عمل هذا الحمام الدافىء للقدمين يؤدي لفوائد متعددة، وهذه تشمل:

- ينشط الدورة الدموية بالقدمين، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.

- تدفئة القدمين الباردتين.

يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب، وتجميل القدمين بصفة عامة.

- يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوّه القدم.

- يلطف القدمين المجهدتين.

- يساعد على زوال تمدد الأوردة (الدوالي).

- يجدد النشاط والحيوية.

- يساعد على تصريف تورم رسغ القدم.

- له أثر منخفض لضغط الدم المرتفع.

- يساعد على تسكين الصداع.

حمام الزعتر (للقدم المجهدة):

يوضع ١٠٠ جم من النبات في ٢ ليتر ماء مغلي.. ويترك العشب لينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام.

حمام الصفصاف (لألم القدمين):

يغلى ٦٠ جم من لحاء الصفصاف في ليتر ماء.. وبعد أن يبرد قليلاً يضاف إلى ماء الحمام.

الخلطة السرية لإزالة الشعر بالوسائل الطبيعية

أغلب النساء يعرفن طريقة واحدة لعمل الخلطة المزيلة للشعر والتي تعتمد على السكر وعصير الليمون (أو الأسبرين).

وهناك طرق أخرى أكثر فاعلية مثل هاتين الطريقتين:

الطريقة الأولى:

المقادير:

- ٨ مقادير من محلول السكر المركز.
- مقدار واحد من عصير الليمون.
- مقدار واحد من زيت الموستاردة (إن أمكن).
- ٢ مقدار من الماء.
- كمية قليلة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: تسخن المقادير جميعها، ما عدا الجلسرين على النار لمدة ٤٥ دقيقة.. وعندما يتحول لون الخليط إلى اللون البني، يرفع من فوق النار، ويضاف إليه الجلسرين، ويُترك حتى يبرد.

الطريقة الثانية:

المقادير:

- ٥ ملاعق عسل.
- ملعقة عصير ليمون.
- كمية قليلة من الجلسرين.

التحضير والاستعمال: يسخن العسل مع عصير الليمون لمدة ٣٠ دقيقة، على نار هادئة، ثم يضاف الجلسرين للخليط، ويترك حتى يبرد.

الباب الثاني:
متاعب المرأة الصحية

الأعشاب ومتاعب الدورة الشهرية

غزارة دم الحيض:

الحزنبل: لتخفيف كمية دم الحيض يمكنها الاعتماد على نبات الحزنبل أو حشيشة النجارين ويسمى كذلك أم ألف ورقة: خذي ١ ـ ٢ ملعقة من هذا النبات المجفف وأضيفي هذه الكمية إلى فنجان مليء بالماء المغلي واتركيه ينقع في الماء لمدة ١٠ دقائق.

اشربي مثل هذا المنقوع ٢ ـ ٣ مرات يومياً طوال فترة الحيض.

الشطة: من خصائص الشطة أن لها مفعولاً موقفاً للنزيف، ولذا فإنها تستخدم، لإيقاف نزيف الجروح وكذلك النزيف الداخلي، ولذا فإن إضافة كمية قليلة من الشطة لأي مشروب عشبي مفضل كالنعناع، يفيد في حالات غزارة دم الحيض، أو النزيف المهبلي بصفة عامة.

القرفة: تساعد على تخفيف نزيف الدورة.. ويكون من الأفضل الاعتماد على زيت القرفة بإضافة بضع نقاط منه إلى أي مشروب عشبي.

عصير الليمون: يشرب عدة فناجين من عصير الليمون المخفف (الليمونادة) لمساعدة خفض النزيف.

الجزر المجفف: يذكر أن الجزر إذا أكل مجففاً كان دواءً فعالاً لتنظيم الدورة

الشهرية ومقاومة غزارة دم الحيض.

ولهذا الغرض: يخرط الجزر، ويترك معرضاً لأشعة الشمس أسبوعاً كاملاً على الأقل حتى يختزل حجمه بوضوح إلى قطع صغيرة... (لا مانع من زيادة المدة إلى أسبوعين أو أكثر).. ويؤكل من هذا الجزر المجفف عدة مرات على مدار اليوم.

العدس: جاء في الطب الشعبي: أن شوربة العدس تساعد على انتظام الدورة وخفض النزيف.

التوت الأحمر: تستخدم أوراق نبات التوت الأحمر في عمل شاي مركز لخفض نزيف الحيض. كما يعتبر التوت الأحمر من أفضل الأغذية المقوية لصحة الحامل.

كمادات الزعتر: تعمل كمادات باردة من شاي الزعتر على أسفل البطن، بالإضافة إلى تناول ١/٢ فنجان من شاي الزعتر المركز صباحاً ومساءً لخفض النزيف.

جرموذ عود الوج ٢٠ غ يغلى ١٠ دقائق في ليتر ماء يضاف إليه. أخليا ٤٠ غ جراب الراعي ٤٠ غ تمرث ٢٠ دقيقة.. تقسم ٦ أجزاء.

تشرب خلال ٣ أيام مرتين كل يوم مدة ٩ أيام في الشهر ٣ أشهر متعاقبة.

أسبوع قبل توقع ظهور الحيض:

أذريون الحدائق ٥٠ غ تغلى ١٥ دقيقة في ليتر ماء يضاف إليها أوراق القصعين ٢٠ غ، أزهار الرتم ٢٠ غ تمرث ربع ساعة. تقسم ٨ أجزاء.

تشرب خلال ٤ أيام مرتين كل يوم ٨ أيام في الشهر مدة ٣ أشهر متتالية.

خلاصة سائلة: أذريون الحدائق ٤٠ سم، أوراق القصعين ٢٠ سم، أزهار الرتم ٢٠ سم، ٥٠ نقطة في الماء مرتين كل يوم إلى ظهور الحيض ابتداءً من اليوم الخامس من ظهور الحيض.

عند الحيض القوي أو الحيض لمدة طويلة:

كيس الراعي: تؤخذ ١ ـ ٢ ملعقة شاي من عشبة كيس الراعي الجافة، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن.

تترك حتى تبرد، ثم تصفى.. يشرب من هذا المنقوع مقدار ١ ـ ٢ كوب في اليوم، وذلك على جرعات صغيرة. (جرعة كل ساعة تقريباً).

أخيليا ذات الألف ورقة: تؤخذ ملعقة شاي من عشبة الأخيليا ذات الألف ورقة الجافة، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن، تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، يشرب من هذا المنقوع لغاية كوبين في اليوم فقط، وذلك بين وجبات الطعام

نزيف الرحم له علاج بالأعشاب

بطباط (جنجر): يشرب المغلي لوقف نزيف الرحم الداخلي ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (٣) فناجين يومياً.

ويعمل المغلي بالطرق المعروفة، وبنسبة ملعقتين لكل فنجان من الماء، ويشرب منه (٣) فناجين يومياً.

رجل الأسد لوف السباع: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة النزيف الداخلي للرحم، وذلك بإضافة ربع ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة في اليوم.

قراص: يؤكل الجزء الغض من عشبة القراص بمزجه مع خضار السلطة، أو يهرس ويعصر ويشرب عصيره (١٠٠ ـ ١٢٥ جراماً) وبعد فصل الربيع يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك نسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم.

كنباث الحقول: ذنب الخيل: يشرب عصير الكنبات لإيقاف نزيف الرحم الداخلي، ولهذا الغرض يستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين (٥ ـ ٦) ملاعق

في اليوم، أو استعمال المسحوق منه.

كيس الراعي: يستعمل المغلي لوقف النزيف الداخلي للرحم (تزايد الحيض، نزيف الأورام في الرحم، النزيف في سن اليأس)، ويعمل المغلي بنسبة نصف حفنة من العشبة الغضة أو ثلاث ملاعق صغيرة من العشبة المجففة لكل نصف ليتر (كوبين) من الماء لشربه بعد التصفيه بجرعات متعددة في اليوم.

هدال: يستعمل منقوع الهدال البارد لإيقاف نزيف الرحم، ويعمل بنسبة (١ ـ ٢) ملعقة صغيرة لكل (٣) فناجين من الماء البارد، ويصفي بعد (٦ ـ ٨) ساعات ويشرب بارداً (الفروع الحديثة مع أوراقها في فصل الشتاء).

ألم الحيض والأعشاب

منقوع البابونج أو النعناع أو أوراق الفراولة: يساعد تناول شاي أحد هذه الأعشاب أو الجمع بينها في تخفيف ألم الحيض.

الزعتر البلدي: يؤخذ في صورة شاي (ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء) بمعدل ١ ـ ٢ فنجان يومياً.

للشاكيات من ألم الحيض أو عدم انتظام مواعيد الدورة، ينصح بتناول شاي الزعتر خلال الأيام الثلاثة السابقة للحيض.

منقوع السمسم: تطحن حبوب السمسم، ويضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة لفنجان ماء مغلي يشرب مثل هذا الفنجان مرتين يومياً.

المقدونس أو النعناع: ويؤخذ كلاهما في صورة شاي لتخفيف ألم الحيض.

حب العصفر (القرطم): يفيد مغلي حب العصفر في تسكين ألم الدورة ويحضر بإضافة ٢ ملعقة صغيرة من بودرة الحبوب لكل كوب ماء.

الموز. . والدورة الشهرية: يقال: إن أكل الموز المطبوخ مع الجبن يعتبر علاجاً فعالاً لبعض متاعب الدورة كألم الحيض وزيادة النزيف. . حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروجستيرون مما يخفض من كمية النزيف.

البقدونس: بذور البقدونس ١٠ غ لكل فنجان ماء يغلى ١٠ دقائق ثلاثة فناجين كل يوم.

أخيليا: أخيليا ٢٠ غ تمرث ١٠ دقائق تغلى في ليتر ماء، تشرب ثلاثة فناجين كل يوم.

الأفسنتين: رؤيسات الأفسنتين وأوراقه ٢٠ غ في ليتر ماء غالٍ تمرث ربع ساعة فنجان كل يوم.

حشيشة الدينار: حشيشة الدينار ٣٠ غ في ليتر ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق، فنجانان كل يوم.

أزهار الشيح: أزهار الشيح وأوراقه ٣٠ غ في ليتر ماء غالٍ، تمرث ربع ساعة فنجانان كل يوم.

البابونج: البابونج ٣٠ غ في ليتر ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق، ثلاثة فناجين كل يوم.

الترنجان: أزهار الترنجان وأوراقه ٣٠ غ، تمرث ربع ساعة في ليتر ماء غالٍ ثلاثة فناجين يومياً.

حشيشة الهر: جذور حشيشة الهر ٣٠ غ، تغلى في ليتر ماء وتمرث ١٠ دقائق، فنجانان كل يوم.

نباتات وأعشاب للحيض والنفاس

تين: يشرب مغلي ٣٠ غراماً من ورق التين في ليتر ماء قبل موعد الحيض لتنظيمه وإدراره.

الحبة السوداء: يستعمل عدة نقط من زيت الحبة السوداء أو مغلي الحبة السوداء شرباً لإدرار الطمث.

الحلبة: تطبخ حبات الحلبة وتؤكل ويشرب ماء الطبخ لتنشيط الطمث عند الفتيات.

الحليب: يشرب الحليب لتخفيف الآلام المرافقة للحيض.

الخس: يؤكل الخس لتخفيف الآلام المرافقة للحيض.

الريحان: يؤخذ شراب الريحان لآلام الحيض.

الزنجبيل: يستعمل مسحوق الزنجبيل من الظاهر مركباً مع العسل يطلى به جلد ومفاصل النفساء بعد الولادة بأربعين يوماً.

طلع النخل: يؤخذ طلع النخل لإدرار الطمث.

العنب: مسحوق أوراق العنب يستعمل في حالات الأنزفة الرحمية.

القرنفل: يئخذ قليل من مسحوق القرنفل مع السكر لإدرار الطمث.

لبن: يشرب اللبن قدر المستطاع لتخفيف الآلام المرافقة للحيض.

محلب: ينزل دم الحيض.

مغاث: تطبخ جذوره مع الحليب وتشرب منه النفساء لتقوى به.

هال: يشرب مغلي حب الهال، أو يبلع مسحوقه من ١ إلى ٤ غرامات إذا غابت الدورة أو انحبست.

البيض: يعمل تحميلة من لبن أغصان التين وصفار البيض ممزوجين لتطهير الرحم، وإدرار الحيض.

بقلة: تؤكل البقلة، ويحتمل ماؤها بقطنة لنزف دم الاستحاضة.

لإدرار الطمث أو الحيض:

الأبوكادو: مغلي أوراق الأبوكادو ـ الأفاكاتو ـ (١٥ ـ ٢٠ غ من الأوراق، في كوب ماء مغلي، مرتين في اليوم).

الهال: تناول القليل من حب الهال كتابل في الطعام.

الشونيز (حبة البركة): نقيع بزر الشونيز ـ حب البركة ـ (ملعقة صغيرة من البذور في قدح ماء ساخن، مرتين في اليوم)، أو مسحوق البذور الجاف و(١,٠ ـ ٥,٠ غ في برشانة، برشانتين في اليوم).

اليانسون: نقيع أو شراب اليانسون الساخن (ملعقة صغيرة من النبات تنقع في قدح ماء ساخن يتناول خلال النهار) أو المسحوق الجاف (غرم في برشانة، ٣ برشانات في اليوم) أو الصبغة (٥ ـ ١٥ نقطة، ٥ مرات في اليوم).

المر: مسحوق أو مستحلب المر (١,٠ ـ ٥,٠ في برشانة، ٣ برشانات في اليوم).

البابونج: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البابونج ملأى لحافتها، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن. تترك لتنقع مدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثم تصفى، يشرب كوب ٣ مرات يومياً، وذلك بين أو قبل وجبات الطعام، أو حسب الحاجة.

المستحضرات التالية تؤخذ قبل أسبوع من موعد الحيض:

فراسيون القلب: نقيع ساخن من فراسيون القلب، ٣٠ غ من الأوراق في ليتر ماء غالي.

البابونج الروماني: نقيع ساخن من البابونج الروماني، ٢٠ غ من الأزهار في ليتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الكراوية: نقيع ساخن من الكراوية، ١٥ غ من البذور في ليتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

الطرخون: نقيع ساخن من الطرخون، ٥٠ غ من النبات المجفف في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الفوة: مغلي الفوة، ٢٠ غ من الجزر في ليتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ٥ دقائق.

الأرطماسيا: نقيع ساخن من الأرطماسيا، ٢٥ غ من النبات في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

العرعر: نقيع ساخن من العرعر، ٢٠ غ من العنبيات في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

القريص: نقيع ساخن من القريص الأبيض، ٢٠ غ من النبات في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الغار: نقيع ساخن من الغار، ٢٠ غ من الأوراق في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الكاشم: نقيع ساخن من الكاشم، ٢٥ غ من البذور في ليتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

نفل الماء: نقيع ساخن من نفل الماء ٢٠ غ من الأوراق في ليتر ماء غالي.

المرو: نقيع ساخن من المرو، ١٠ غ من الأطراف المزهرة، في ليتر ماء غالي، تنقع ١٠ دقائق.

البقدونس: عصير البقدونس الطازج، ١٠٠ غ في اليوم.

الزعفران: نقيع ساخن من الزعفران غ واحد في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الجزر البري: نقيع ساخن من الجزر البري، ١٥ غ من البذور في ليتر ماء غالي، ينقع ١٠ دقائق.

الزعتر: نقيع ساخن من الزعتر، ٢٠ غ من النبات في ليتر ماء غالي ينقع ١٠ دقائق.

القيصوم: نقيع ساخن من القيصوم، ٥ غ من الأوراق المجففة في ليتر ماء غالي، تنقع ٥ دقائق.

شاي مخلوط الأعشاب (آلام الحيض): تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من الأعشاب التالية:

أزهار الزيزفون، مرزنجوش، وأزهار الزوفا، يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن، ثم يترك لينقع مدة ٥ دقائق.

يصفى ويشرب كوبان في اليوم أحدها في الصباح والآخر في المساء، وذلك قبل الموعد المتوقع للحيض بمدة يومين.

مغلي النعنع والترنجان: هذا المغلي مضاد للتشنج ومخفف للألم: تؤخذ ملعقة شاي من النعنع وأخرى من الترنجان: (ويسمى مليسيا)، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن.

تترك حتى تنقع مدة ٦ ـ ١٠ دقائق.

ـ يشرب كوب عند الحاجة.

المردقوش (اضطراب الحيض): أزهار المردقوش وأوراقه ٣٠ غ. تمرث في ليتر ماء غالٍ ١٠ دقائق، ٣ فناجين في اليوم.

النعنع: تمرث أوراقه ويشرب منها بحسب الإرادة.

البندق (انقطاع الحيض): أوراق البندق الجافة ٢٠ غ في ليتر ماء غالٍ، تمرث ٨ ساعات تشرب باردة.

لانقطاع الحيض: عصير ليمونة كل يوم ـ أكل الثوم النيء.

لنزف الرحم: **الانجبار**: جذور الانجبار ٣٠ غ في ليتر ماء يغلى ٥ دقائق يمرث ٥ دقائق.

كيس الراعي: كيس الراعي ٣٠ غ في ليتر ماء غالٍ يمرث ١٠ دقائق.

أوراق السنديان: أوراق السنديان ٤٠ غ في ليتر ماء تغلي ١٠ دقائق.

السرو: جوز السرو المرضـض ٢٠ غ في ليتر ماء تغلى ١٥ دقيقة.

النسرين: ثمر النسرين (الورد البري) ٣٠ غ في ليتر ماء يغلي دقيقتين.

ذنب الخيل: ذنب الخيل ١٠٠ غ في ليتر ماء تغلى نصف ساعة، ليتر كل يوم.

الورد الأحمر: بتلات الورد الأحمر ١٥ غ تمرث ١٠ دقائق.

الكرمة: أوراق الكرمة الحمراء ٥٠ غ في ليتر ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق.

الأعشاب ومشاكل الرحم المتنوعة

الحلبة: إذا جلست النساء في ماء طبيخ الحلبة، نفع من الأرحام وأورامها وانضمامها.

بزر الكتان: إذا جلست النساء في ماء طبيخ بزر الكتان، نفع من الأورام العارضة في الأرحام.

التين: لبن التين إذا عجن بصفرة البيض وتحملته المرأة، نقى الرحم، وأدر الطمث.

الحبة السوداء: الحبة السوداء تسحق وتعجن بعسل وسمن وتشرب، فإنه ينفع من وجع الرحم.

الصعتر: الصعتر ينفع من أوجاع الأرحام شرباً وجلوساً في مائه الذي طبخ فيه.

الغار: ورق الغار إذا جلست النساء في طبيخه وافق أمراض الرحم.

الكراث: ماء الكراث ينفع من أوجاع النساء جلوساً فيه.

الشعير: إن كان ما يخرج من الرحم مادة غير نقية أو صديد، فينبغي أن يحقن الرحم بماء الشعير مذاباً فيه عسل.

الحماض: الحماض إذا سحقت واحتملتها المرأة قطعت سيلان الدم من الرحم سيلاناً مزمناً.

الرمان: قشور الرمان الجلوس في طبيخها، ينفع من نزف الدم من الرحم.

أنيسيون: أنيسيون إذا جلست النساء في طبيخه قطع عنهن سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم.

السماق: السماق يمنع سيلان الدم من أي عضو كان إذا سحق وشرب بماء بارد في قروح الرحم.

ورق الزيتون: ورق الزيتون إذا طبخ في ماء الحصرم واحتقن به نفع من قروح الرحم.

عكر الزيت: عكر الزيت إذا طبخ إلى أن يثخن وعمل منه حقنة نفعت قروح الرحم والفرج.

الهليون: بزر الهليون يدر الطمث شرباً وحمولاً.

العنصل: شراب العنصل يدر الطمث شرباً.

القطران: القطران إذا شرب حلل رياح الرحم الغليظة.

النفط الأسود: النفط الأسود إذا أخذ منه درهم نفع من برد الرحم ورياحه الغليظة.

الخل: الخل إذا كمد به الرحم الناتيء أبرأه.

السفرجل: السفرجل قد يعمل من طبيخه حقنة تنفع نتوء الرحم.

أقحوان: أقحوان إذا جلست النساء في ماء طبيخه نفع من وجع الرحم وصلابته.

المرزنجوش: المرزنجوش ينفع انضمام الرحم المؤدي إلى اختناقها جلوساً في مائه أو مشروباً بالكراث.

الأعشاب وغياب الدورة (لحث دم الحيض على النزول)

الريحان: وصف الريحان منذ زمن بعيد كعلاج لتأخر الدورة الشهرية، أي لحث دم الحيض على النزول.

ولهذا الغرض يؤخذ شاي الريحان، ويحضر بإضافة ملعقة كبيرة من أوراق الريحان الطازجة المهروسة إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لتنقع الأوراق لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى هذا المنقوع ويشرب.

التوت: يساعد تناول أنواع التوت المختلفة، خاصة التوت الأحمر، على تنظيم الدورة الشهرية. . ويمكن تناول الثمار أو الاعتماد على عصيرها.

الزعتر: لمساعدة تنظيم مواعيد الدورة الشهرية يؤخذ شراب الزعتر بصفة متكررة، وذلك بطحن ملء ملعقة كبيرة من البذور لاستخراج الزيت الفعال بها، ثم تنقع البذور في كوب ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة.

الشمر: يؤخذ كشاي يحضر مثل شاي الزعتر لمساعدة نزول دم الحيض مع مراعاة تناوله دافئاً.

السمسم: تناول ملعقة واحدة من حبوب السمسم يومياً يساعد على انتظام مواعيد الدورة الشهرية.

المقدونس والكراوية: يستخدم أحد النوعين في صورة شاي (منقوع) لمساعدة نزول دم الحيض، وذلك بمعدل ٢ ـ ٣ فناجين يومياً.

علاج التهابات الرحم وتنظيفه

ـ يؤخذ إكليل الجبل قدر فنجان (ناعم) وحبة سوداء ناعمة (فنجان)، ومن لحاء البلوط المطحون (السنديان) قدر فنجان، ويمزج كل ذلك في نصف ليتر ماء

(ويا حبذا زمزم) ولمدة عشر دقائق، يطبخ على النار ثم يصفى، ويعمل منه دش مهبلي مع الاستنجاء بالماء المذاب فيه شب يماني.

- يغلى السواك ويوضع على الماء بعد الغلي قليل من الشبث وتستنجى بذلك مع الإكثار من أكل العسل وشرب الحبة السوداء.

الخبيزة: الغسالة بمغلي أوراق الخبيزة مضافاً إليها بعض النشا.

البقدونس: يغلى أو ينقع (٥٠) غراماً من ورق البقدونس، أو بذوره أو سيقانه في ليتر ماء ١٥ دقيقة ويشرب كوبان في اليوم قبل وجبات الطعام، ويعمل كمادات فوق الرحم للألم والالتهاب.

الخبيزة: يغسل بمغلي الخبيزة لالتهاب الرحم والمقعدة حيث يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل.

لتشقق الشرج وهبوطه

البلوط: مسحوق ثماره يستعمل ضماداً في هبوط الرحم والشرج، وذلك بعمل حمامات مقعدية دافئة لمدة عشر دقائق.

الحلبة: يجلس بطبيخ الحلبة لآلام الرحم.

البطيخ الأصفر: يؤكل البطيخ الأصفر لمعالجة تشقق الشرج.

ريحان: يطبخ الريحان - الآس - ويجلس فيه لخروج المقعدة، وهبوط الرحم.

زيتون: تطبخ أجزاء الزيتون - شجر وثمر - بماء الصبر والكراث، ويغسل بماء الطبخ لكل أمراض المقعدة ويفيد للارتخاء، كما يدهن بزيت الزيتون مكان التشقق. أو زيت الخروع.

سفرجل: تغلى بذور السفرجل، ويعمل حقن من المغلي، وكمادات لهبوط الرحم.

المبيض والعلاج بالأعشاب

التهاب المبيض:

رجل الأسد: لوف السباع: تستعمل لمعالجة المبيض عند النساء بحمام مقعدي من مغلي الأعشاب بمقادير متساوية (رجل الأسد ـ كنباث الحقول (ذنب الخيل) ـ وتبن الشوفان ـ ولحاء (قشر البلوط).

آلام المبيض:

البابونج: يستعمل مستحلب أزهار البابونج الساخن بدرجة (٣٧ م) لحقنه داخل الشرج (حقنة شرجية) لمعالجة الآم المبيض، ولهذا الغرض يعمل مخففاً بنسبة ملعقة كبيرة من الأزهار لكل ليتر من الماء الساخن ويحقن ببطء.

سيلان أبيض من المهبل

استعمال خارجي: مغلي السنديان، ٨٠ غ من القشرة في ليتر ماء.

ـ مغلي السفرجل: ٥ غ من الأوراق في ليتر ماء، تغلى ٥ دقائق، يبرد، يصفى.

ـ مغلي الفريز البري: ٣٠ غ من الأوراق في ليتر ماء، تغلى ١٠ دقائق تنقع ١٠ دقائق.

ـ مغلي الرمان: ٢٥ غ من الأزهار في ليتر ماء، غلوة واحدة، تنقع ٥ دقائق.

ـ مغلي الدبق: ٢٠ غ في ليتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

ـ مغلي القريص الأبيض: ٤٠ غ من النبات المقطع في ليتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.

ـ **مغلي الخزامى:** ٤٠ غ من الأطراف المزهرة في ليتر ماء، يغلى ٥ دقائق.

ـ **مغلي الجوز:** ٤٠ غ من الأوراق في ليتر ماء، يغلى ٢٠ دقيقة.

ـ **مغلي البقدونس:** ٨٠ غ من البذور في ليتر ماء، يغلى ٥ دقائق، ينقع ١٠ دقائق.

ـ **مغلي حشيشة الأوز:** ٨٠ غ من الأوراق والأزهار في ليتر ماء، تغلى ١٥ دقيقة تنقع ٥ دقائق.

استعمال داخلي: يشرب صباحاً ومساءً، كوب واحد: مغلي السنديان، ١٥ غ من الأوراق في ليتر ماء، تغلى ٥ دقائق.

ـ **نقيع ساخن من القصعين:** ١٥ غ في ليتر ماء، ينقع ٥ دقائق.

ـ **نقيع الآس:** ٢٠ غ من الأوراق في ليتر ماء غالي، تنقع ١٥ دقيقة.

الدمامل المهبلية

لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أي دواء في معالجة الدمامل لتسريع فتحها وشفائها.

كيفية عمل لبخة الحلبة: مزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء مع كمية من الماء الفاتر وتحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع، يحوي كمية من الماء المغلي، تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن.

بعد ذلك يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة بسمك سنتيمتر واحدة فوق المكان المراد معالجته مباشرة ـ على الجلد ـ وتغطى بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من القماش الصوفي، وتجدد مراراً في اليوم.

بصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، وتسخن الشرائح أو المفروم،

تسخيناً جافاً (دون أن يصفر لونها) وتستعمل للتلبيخ فوق المدمامل للإسراع في تقيحها (طبخها) وشفائها.

كتان: تستعمل لبخ بذر الكتان الساخنة لمعالجة وتسكين آلام الدمامل، وتعمل اللبخ من البذور المسحوقة أو دقيقها، وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش، وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة أكبر من نسيج صوفي.

هندباء برية: يؤكد البعض أن استعمال المغلي أو المستحلب أو العصير من الداخل (بشربه)، ينقي الجلد من الدمامل والآفات الجلدية.

ويستعمل في غير أوقات الربيع مستحلب العشبة كلها، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة (٢٠) جراماً من العشبة الجافة (أوراق ـ أزهار) لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعددة في اليوم.

وفي الحالات الشديدة.. يفضل شرب مغلي الجذور على مستحلب الأوراق والزهور، ويعمل المغلي بغلي (٢٠ ـ ٣٠) جراماً من الجذور في فنجانين من الماء، والاستمرار في غليه إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط.

* * *

الباب الثالث:

مستشارك الجنسي في ليلة الزفاف من.. الأعشاب، والخضراوات، والنبات ومنشطات معنوية نفسية روحية ذهنية

الأدوية المنشطة للقابلية الجنسية

منشطات معنوية.. نفسية.. روحية.. ذهنية

المنشطات للغريزة والقابلية الجنسية كثيرة من أهمها:

١ ـ الزوجة الأنيقة النظيفة الحكيمة.

٢ ـ الزوج الأنيق النظيف الحكيم.

٣ ـ الدواء والغذاء، هي منشطات فعالة للقابلية الجنسية لكلا الطرفين.

٤ ـ التفاؤل في الحياة ورؤية الحياة كاملة في جمالها هي منشطات لجميع غرائز الإنسان بما فيها هذه الغريزة.

٥ ـ الاستقامة في الحياة.

٦ ـ البيت السعيد والعلاقة الزوجية الخالدة، هي منشطات للحياة ولجميع الغرائز.

٧ ـ الحب الصادق والوفاء الثابت في الحياة الزوجية، هي منشطات لاستقرار الحياة الزوجية وسعادتها والتمسك بها.

٨ ـ التغذية الجيدة نوعاً.

٩ ـ والحالة النفسية المستقرة، الراحة الفكرية في بيت سعيد، هو منشط فعال لهذه الغريزة.

هذه كلها منشطات معنوية ونفسية وروحية وذهنية.. هناك سؤال لماذا تفتر الغريزة الجنسية وتضعف عند الزوج والزوجة؟

الجواب: عندما تزول هذه المنشطات المعنوية تدريجياً عندما لا يكون هناك:

بيت سعيد... لقاء سعيد... حب صادق... عقل حكيم... تصرّف سليم...

تجاه كل طرف للآخر، عندئذٍ يلجأ الزوج إلى المشورة الطبية وإلى العلاجات الدوائية لتنشيط هذه الغريزة الجنسية سواء للزوج أو للزوجة للرجل أو المرأة. وللرجل أكثر من المرأة في معظم الحالات.

الزوجة الحكيمة العاقلة الجذابة في الروح والأنيقة في الهندام.. من الممكن أن تجعل زوجها شاباً حتى ولو بلغ من العمر العقدَ السادس أو السابع أو حتى الثامن.

وعكس ذلك الزوجة المشاكسة العنيدة والتي تركض وراء المشاكل لأتفه الأسباب.

والزوجة التي لا تهتم بأناقتها وهندامها وعطرها ونظافتها من الممكن أن تخلق من زوجها الشاب كهلاً يسير خطوتين ويسير ويقف فجأة ليلتقط أنفاسه من الإجهاد والتعب النفسي لشعوره أنه عائد إلى بيته وإلى زوجته التي لا تعرف غير المشاكل المستمرة واللسان الذي لا يعرف التوقف.

الأول: يحتفظ بحيوية الحياة في نفسه وهو في العقد السادس أو السابع وفور رجوعه إلى بيته السعيد سريعاً لتلقاه زوجته في دفء الأحضان والابتسامة الحلوة والضحكة الجميلة.

والثاني: يحتفظ بحيويته القلق دائماً من الحياة، والكآبة المستمرة وعدم الرغبة في العودة إلى البيت، ويفضل التسكع في الشوارع خشية المشاكل التي تسببها زوجته معه أو مع والدته أو مع الأطفال.

وكما قلنا عن الزوجة نقول عن الزوج أيضاً، هناك زوج كله عطف وحنان صادق لبيته ولزوجته وأطفاله. يرى في بيته السعيد مرآة نفسه ومرآة الحياة.

المأكولات المقوية والمنشطة للعروسان في أيامهما الأولى...

الأنيسون ينهض بشهوة الجماع: إذا شرب اليانسون. ينهض بشهوة الجماع.

إذا شرب مقدار فنجان. أو اثنين من مغلي اليانسون في اليوم يقوي شهوة الجماع.

يؤخذ مقدار نصف ملعقة شاي، من اليانسون المسحوق، ثم يغمر بكوب من الماء المغلي يترك اليانسون ينقع قليلاً، ثم يصفى، ويشرب منه من كوب إلى كوبين يومياً، ويمكن تناول الكمية المذكورة من اليانسون سفّاً.

الأقحوان: ماء الأقحوان المعتصر منه، إذا طلي به على الأعضاء المجاورة الأنثيين، وعلى الوركين، قوّى على الجماع.

الأنجرة (نبات القريص): القرّيص (الأنجرة) معينة على الإنعاظ، زائدة في الجماع، وبخاصة إذا استعملت مع البصل والبيض، لأن ذلك يفيدها زيادة في الغذاء، وزيادة الغذاء في المني.

آه من القرع العسلي ومفعوله الجنسي: أثبتت الدراسات الحديثة، إلى أن تناول بذور القرع يزيد من نشاط الرجل الجنسي، ويُعزى سبب ذلك، إلى أن تناول هذه البذور، يزيد من مستوى الهرمونات الجنسي.

وتؤخذ هذه البذور على صورتها الطبيعية، من دون تجهيز بعد إزالة القشور عنها، وذلك بكمية مقدار حدود ٣ ملاعق كبيرة يومياً.

أنفحة الفصيل، للإنعاظ الطويل: إن أنفحة الفصيل، إذا جففت، وشرب

منها قبل الحاجة باثنتي عشرة ساعة، قدر حمصة مضافة في ثلث رطل من الماء، أنعظت إنعاظاً بقوة، فإن رأى إزالة الأنعاظ، اغتسل بالماء البارد.

أذن الديك ترضيك. . والقوة تعطيك:

أذن الديك، إذا أكلت هيّجت الباءة، وكذلك أكل دماغ الديك ومرقته، وخصاه إذا جففت، ودقّت، وشربت هيجت الباه.

وصفة اليانسون، والحصالبان، لزيادة شهوة المرأة: يغلى مقدار فنجان من الماء، ويصب فوق ملعقة صغير من اليانسون، أو الحصالبان المطحون، ويغطى لفترة ١٠ دقائق، ثم يشرب منه قدر فنجانين يومياً ويمكن تحليته.

وصفة بذور الجرجير والرجلة ولذة المرأة: يخلط ١٣ جراماً من بذور الجرجير، بأربع جرامات من بذور الرجلة، ويطحن الخليط، ثم يعجن بضعفي وزنه من عسل النحل المنزوع الرغوة.

يؤخذ على سبعة أيام (الربع في كل مرة) يوماً بعد يوم.

البصل والبيض وسرعة القذف: يحمر بصل أبيض في سمن بقري، ثم تكسر عليه ٧ بيضات، ويرش عليه قليل من الملح مع الفلفل الأسود، ويؤكل بخبز قمح، أو شعير.

محّ البيض. . يهيّج الجماع: من دوام على محّ البيض بلا بياض على الريق، هيّج عليه الجماع وإن أكلها مع البصل المدقوق مدة ثلاثة أيام، هيّج عليه الجماع.

محّ البيض والعسل يزيد في الباه: يؤخذ محاح سبع بيضات، تجعل في إناء جديد نظيف، ويفرغ عليه عسل أحمر صافٍ، ومثله زبد بقري طري، ويرفع الجميع على النار ويحرك حتى ينعقد البيض، ويؤكل بخبز سمين، فإنه غاية في زيادة الباه.

البيض النيمبرشت، والجرجير، غذاء السرير: يؤخذ كل يوم عشر بيضات ينمبرشت، ويجعل في كل بيضة مقدار درهم من بذور الجرجير، ويشرب البيض، ويؤكل معه بصل.

بذور الكراث والعسل للقوة والتكرار: يطحن مقدار من بذور الكراث، ويشرب بعسل بعد الغذاء، يومياً ثم يتوقف شهر، هكذا.

بذور اللفت (الشلجم) والجنس: يؤخذ من بذور اللفت مقدار ملعقة صغيرة، ويغلى على نار خفيفة، في مقدار نصف كوب من الماء، ويشرب مساءً قبل النوم، من قبل صاحب الضعف فإنه نافع لذلك، بإذن الله تعالى.

بذور الكتان علاج للضعف الجنسي: بذور الكتاب والعسل لليلٍ أطول: يؤخذ من بذور الكتان، مقدار ملعقة صغيرة، وتغلى على النار، في ربع ليتر من الماء، ومن ثم يصفى هذا الماء، ويضاف إليه كوب من عسل النحل الصافي المنزوع الرغوة، ويمزج جيداً مع بعض، ويشرب منه مساءً كوب، قدر كوب الشاي فإنه نافع لذلك.

بذور الكراث يهيّج الباه والإنعاظ: من أحب أن يجامع، فليشرب من منقوع بذور الكراث مع شراب.

بذور الكرفس مع السمن تحرّك الباه: إذا دق مقدار من بذور الكرفس بمثله من السكر، أو مزج بسمن بقري، وشرب منه مدة ثلاثة أيام، فإنه يزيد في الباه أمراً كثيراً، وليكن الطعام عليه لحوم الديوك وأخصيتها. وقد شاعت تجربة بذوره إذا مزج بالسمن، مع مثله من السكر، أو أخذ منه ثلاث أواق، وشرب عليه مرق اللحم، هيّج الباه.

نفس الوصفة: يؤخذ مقدار درهمين من بذور الكرفس، ومثله من السكر، ويخلط بالسمن، ومن يستعمله لمدة ثلاثة أيام يجامع ما يشاء.

البيض والجرجير للإنعاظ الكثير: إذا سحقت بذور الجرجير مع صفرة بيض نيمبرشت أنعظ إنعاظاً شديداً.

بذور البصل مع العسل الطريق إلى قوة الباه: يؤخذ من البصل مقدار مائة غرام، ويسحق ناعماً وينخل، ويمزج مع مقدار كوب من عسل النحل الصافي المنزوع الرغوة، من ثم يوضع المزيج في وعاء زجاجي، ويأخذ منه صاحب الباه

ملعقة صغيرة صباحاً على الريق، وملعقة مساءً قبل النوم، وذلك لمدة ثلاثة أيام، فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى.

البصل والحمص والعسل: تفرم كمية من البصل، تدق وتعصر، ويمزج العصير مع ضعف حجمه من العسل الصافي، ثم يطبخ على نار هادئة، حتى يتبخر كامل الماء ويحفظ، وعند الاستعمال تنقع كمية من الحمص اليابس في كمية كافية من الماء، لمدة ٢٤ ساعة، ثم يمزج من هذا الماء مقدار كأس مع ملعقة كبيرة من المستحضر السابق، ويشرب مرة واحدة كل يوم، ويستمر على فعل ذلك، حتى الحصول على النتيجة المطلوبة.

بذور البصل والعسل: يؤخذ من بذور البصل، يدق وينخل، ويلت بعسل، ويلعق على الريق بعد النوم، فإنه نافع.

خلطات لتقوية الرغبة الجنسية:

الخلطة الأولى:

يؤخذ: ماء البصل، وماء الهليون.

- سمن بقر، ولبن حليب.

- من كل واحد مقدار كف، يلقى في المياه واللبن.

- يغلى على النار ويصفى، ويرمى بالثفل، يؤخذ: منه أوقية، وهو حار، فهو نافع.

الخلطة الثانية:

يؤخذ: قلب صنوبر، وقلب لوز، وقلب فستق، من كل واحد أوقية، سكر، أو عسل منزوع الرغوة، أربعة أرطال.

- تقلى القلوب كلها بالشيرج، ثم يعقد حلواء على المعتاد.

- توضع على نار هادئة.

- يجب أن تتناول، عقب الحمام.

الخلطة الثالثة:

يؤخذ: الحمص، ينقع في ماءِ الجرجير، حتى ينتفخ، ويقشر.

يؤخذ: جزء من: قلب صنوبر، قلب لوز، قلب فستق.

- يقلى الجميع بشيرج، ويعقد حلواء، فإنه غاية.

- يجب أن تتناول، عقب الحمام.

الخلطة الرابعة:

يؤخذ: من خصي الديوك، ثلاث أواق.

- صفار عشرين بيضة، وإن وجد بيض حمام كان أفضل.

- وتقلى بسمن، أو شيرج.

الخلطة الخامسة:

يؤخذ: : حمص، باقلاء، بصل أبيض.

- يطبخ الجميع بلبن الحليب، ثم يهرس في مهراس.

- يدق حتى يختلط، ويتعجن.

يؤخذ: صفار البيض، تفرغ عليه.

- يغلى الجميع في دست، بزيت طيب مغسول.

ثم يطيب بالأبازير، ولا يترك حتى يحترق، بل ينزل بمائه، ويؤكل فإنه غاية.

الخلطة السادسة:

يؤخذ: : الجزر ويدق والشجلم (اللفت) ويدق.

- يطبخ مع الباقلاء، والحمص، والعسل، بلحم جيد، رخص.

- بيزر بالأبازير الحارة.

الخلطة السابعة:

يؤخذ: : بصل، لفت، بيض، ويتم طبيخها بسمن بقر، ويؤكل منها، فترى من القوة شيئاً عظيماً.

الخلطة الثامنة:

يؤخذ: نعناع أخضر، مقدار ملعقتين صغيرتين.

- نبة الصعتر البري الطويل، مقدار نصف ملعقة.

- تنقع في كوب ماء، قدر كوب الشاي ساخن، لمدة أربع ساعات.

يصفى هذا الماء من المنقوع، ويشرب قبل الوصال بين الزوج والزوجة، فإنه نافع لذلك.

الخلطة التاسعة:

يؤخذ: بذور اليقطين المضلع.

- بذور البطيخ الأصفر.

- بذور الخيار.

- تؤخذ ثلاث كميات متساوية من البذور اليابسة.

- تمزج هذه البذور مسحوقة، مع كمية من سكر النبات الناعم لتحسين الطعم.

يؤخذ منه ٣ ملاعق متوسطة، كل يوم بشكل دائم، أو حتى تتحسّن الحالة (١٠٠ يوم تقريباً).

الخلطة العاشرة:

يؤخذ: ١٠٠ غ من بذور القرع.

- وبذور البطيخ الأصفر.

ـ تدق ناعمة، وتخلط مع شيء من العسل، يلعق منها كل يوم ثلاث مرّات.

الخلطة الحادية عشرة:

يؤخذ: ورق السمسم، ويغلى مع بذور الكتان.

ـ يشرب، فيزيد في المني، والقوة الجنسية.

الخلطة الثانية عشرة:

تؤخذ: بذور الجرجير.

ـ بذور الفجل.

ـ بذور البطيخ.

ـ جزء من كل واحد.

ـ يشرب بلبن الحليب.

الخلطة الثالثة عشرة:

يؤخذ: تمر وحلبة، يطبخان حتى ينضحا.

يؤخذ التمر، ويخرج عنه نواه.

يجفف ويدق، ويعجن بعسل، والشربة منه مثل: الجلوزة.

الخلطة الرابعة عشرة:

يؤخذ: ثوم مقشر، ومسحوق ناعم، مقدار نصف ملعقة صغيرة.

ـ بصل مدقوق ناعم، مقدار نصف ملعقة صغيرة.

ـ صعتر مسحوق ناعم، مقدار نصف ملعقة صغيرة.

نعناع، مقدار ملعقة صغيرة.

ـ تغلى جميع هذه المواد في ليتر من الماء على النار.

ـ يشرب من هذا الماء، عدة جرعات في بحر النهار، وذلك لمدة ٣ أيام،

فإنه نافع إن شاء الله تعالى.

الخلطة الخامسة عشرة:

يؤخذ: يؤخذ جرامان اثنان من القرفة، والمحلب، والزنجبيل، بعد طحنها.

- يخلط الجميع بمقدار نصف فنجان صغير من عصير البصل.
- ثم تهرس بإصبعين من الموز.
- تلخط بمقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- تؤكل كاملة قبل الإفطار يومياً، على أن تستخدم طازجة.

ذكر عن هذه الوصفة، أنها مفيدة جداً للتقوية الجنسية، خاصة عند المقصّرين.

الخلطة السادسة عشرة:

يؤخذ: جرامان اثنان من كل من الزنجبيل، والقرفة المطحونين.

- بمقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- تؤخذ على الريق يومياً.

الخلطة السابعة عشرة:

يؤخذ: ثوم مقشور، مفروم (٧٥ جم).

- حليب بقري (١٥٠ مل).
- جوز الطيب (٥ جم).

زنجبيل (١٥ جم).

- قرنفل - زعفران - سمبل - فلفل أسود - (من كل نوع ٧,٥ جم).

عسل النحل (١٥٠ جم).

الطريقة: يصب الحليب على الثوم، ويرفع على نار هادئة حتى يصبح قوامه كالعسل الجامد، ثم يرفع من فوق النار ويعزل.

يمزج العسل بباقي المكونات بعد طحنها ثم يخلط جيداً بطبيخ الثوم.

يؤخذ منه يومياً مقدار ملعقة صغيرة صباحاً، وأخرى في المساء.

يحفظ الباقي مقسماً على جرعات في الفريزر.

يمكن تكويره بحيث تكون كل كرة مساوية لحجم ملعقة صغيرة ثم تلف كل كرة في ورق السيلوفان، أو ورق البلاستيك، ثم تحفظ في الفريزر.

ذكر عن هذه الوصفة، أنها مجربة لتقوية الجنس، ومنع سلسل البول، وتقوية الذاكرة، ومنع النسيان.

الخلطة الثامنة عشرة:

تؤخذ: بذور الكرفس.

ـ بذور الجرجير.

ـ قرفة ـ زنجبيل.

ـ يخلط الجميع ويطحن مقدار جرام واحد من كل هذه الأنواع.

ـ يخلط المطحون جيداً مع فص من الثوم المفروم.

ـ يضاف للجميع مقدار ملعقة من عسل النحل الكبيرة.

يؤخذ صباحاً، أو مساءً.

الخلطة التاسعة عشرة:

يؤخذ: قرع (٢٥٠ جم).

ـ عسل النحل (٥٠٠ جم).

ـ مطحون: قرنفل ـ بذور قرع مقشور ـ محلب ـ زنجبيل ـ حمص محمص ـ بلوط ـ (من كل نوع ٣٠ جم).

الطريقة: يقطع القرع على هيئة شرائح طويلة رفيعة، ويغطى بالماء، ويرفع على نار هادئة، حتى يقارب النضج، ويكون ماؤه مقارباً للجفاف، ثم يصب عليه

عسل النحل المغلي، فإن ارتخى ماؤه أعيد غليانه في الغد.

يترك حتى يصبح دافئاً، ثم يخلط جيداً بباقي المكونات.

يؤخذ منه يومياً مقدار ملعقة صغيرة في الصباح، وأخرى في المساء يحفظ الباقي في الثلاجة.

هذه الوصفة ليست مفيدة فقط للضعف الجنسي، بل أيضاً لآلام البرستاتا وحرقة البول، وضعف الذاكرة، وانخفاض المعنويات.

الخلطة العشرون:

يؤخذ: مقدار ملعقة صغيرة من الطحينة، وتخلط بجرامين من الثوم المفروم. وجرام واحد من مطحون كل من: بذور الجرجير - بذور البقدونس - زنجبيل - قرفة تؤخذ في المساء يومياً.

الخلطة الواحدة والعشرون:

يؤخذ: خليط مكون من أجزاء متساوية من:

- مطحون الحلبة - حبة البركة، معاً.

- ثم يعجن بعسل النحل بالكمية نفسها.

يؤخذ منه ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

الخلطة الثانية والعشرون:

تؤخذ: كمية متساوية من: الحرمل، بذور الكتان، حب الرشاد، بذور الكرفس.

تطحن وتخلط، وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف بعسل النحل.

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة منها يومياً، ويحفظ الباقي بالثلاجة.

الخلطة الثالثة والعشرون:

- تخلط، وتطحن كميات متساوية من: القرفة، بذور القطن، بذور البقدونس.

ـ تعجن بقدر وزنها مرتين ونصف بعسل النحل.

يؤخذ منها مقدار ملعقة كبيرة يومياً. ويحفظ الباقي بالثلاجة.

الخلطة الرابعة والعشرون:

يؤخذ: أربعة فصوص مفرومة من الثوم، تحمر في مقدار ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون تحميراً خفيفاً.

ثم تنضج فيها خمس بيضات بلدية.

يرش عليها مقدار ربع ملعقة صغيرة من الكمون، وقليل من الملح تؤكل كلها قبل الجماع بساعتين، مع دهن الظهر، والعانة بزيت حبة البركة (الحبة السوداء).

الخلطة الخامسة والعشرون:

ـ تخلط أجزاء متساوية من مطحون: الزنجبيل ـ القرنفل ـ الخولنجان.

ـ تعجن بثلاثة أمثال وزنها من عسل النحل، منزوع الرغوة.

ـ يؤخذ منها يومياً، مقدار ملعقة في الصباح، وأخرى في المساء.

الخلطة السادسة والعشرون:

يتم خلط كميات متساوية من: بذور الكرفس، بذور الجرجير، بذور اللفت، بذور الجزر.

يغلي مقدار ملعقة صغيرة منه (بعد سحقه) في مقدار فنجان كبير من الماء لفترة قصيرة.

الجرعة: مقدار فنجان صباحاً، وآخر مساء قبل الأكل.

الخلطة السابعة العشرون:

يؤخذ: قدر فنجان من بذور اليقطين (القرع) وهي مطحونة.

ـ بذور البطيخ الأصفر (الشمام).

ـ يخلط ذلك بمقدار وعاء زجاجي من العسل خلطاً جيداً.

ـ يؤخذ من ذلك مقدار ملعقة بعد كل أكل.

الخلطة الثامنة والعشرون:

يؤخذ: مقدار من الحمص، وينقع في ماء الجرجير حتى يربو، ويجفف ويغلى بسمن بقري على نار لينة، ويؤخذ منه خمسة مثاقيل، ومن بذور الجرجير، وحب الصنوبر، من كل واحد ثلاثة مثاقيل.

تجمع هذه مسحوقة منخولة، وتعجن بعسل منزوع الرغوة، ويلقى عليه وهو حار: الدارصيني، والقرفة، والمصطكي، من كل واحد مثقال، ويخلط خلطاً جيداً ويرفع.

الشربة منه: مقدار مثقالين بماء حار.

الخلطة التاسعة والعشرون:

يؤخذ: الجزر، يسلق، ثم يخرج من مائه، ويصب عليه ماء بارد.

ـ يقطع مع الشحم، واللحم والبصل.

ـ يطبخ حتى ينضج، ويرش عليه مربى وزيت بعد النضج.

ـ ثم يفقس عليه صفار ثلاث بيضات.

ـ يطيب بالكزبرة، والكمون والدارصيني، والخولنجان، مدقوقاً منخولاً.

الثوم بلبن الضأن لا يعدله شيء في تهييج الباه: إذا طبخ الثوم بلبن الضأن، ثم بالسمن، ثم عقد بالعسل، لا يعدله شيء من النفع في تهييج الباه.

ثمرة البطم (الحبة الخضراء)، تزيد في الباه: تناول مغلي حب البطم (ملعقة صغيرة من الحب في مقدار كوب من الماء).

الحبة الخضراء (البطم) ولبن الضأن: ينقع مقدار نصف رطل من الحبة الخضراء، ورطل من التمر مدقوقين في مقدار رطلين من لبن الضأن، ثم يؤكل المنقوع، ويشرب عليه اللبن.

مرارة الثور، وسرّها العجيب: مرارة الثور، إذا لطخ بها الذكر، أنعظ إنعاظاً شديداً.

الجنس والبصل المسلوق: إذا أكل البصل مسلوقاً بالماء، يزيد في الباه، ويهيج الجماع.

الجرجير والبيض مهيج للجماع: إذا دق الجرجير، ووضع على البيض النيمبرشت بدل الملح، هيّج الجماع، وبذوره أيضاً، والشربة من الجرجير خمسة دراهم.

الجرجير والبقلة الحمقاء يقوي شهوة الجماع للرجال والنساء: يؤخذ من بذور الجرجير خمسة مثاقيل، ومن بذور البقلة الحمقاء مثقال ونصف، يعجن الجميع ويسحق بعسل منزوع الرغوة ويستعمل ٧ أيام، يوماً بعد يوم، فإنه غاية.

جذور الخرشوف مع العسل: جذور الخرشوف، إذا أُكلت مع العسل. منبّهة عظيمة للقوة الجنسية.

مرارة التيس: أمرها عجيب في قوة الباه: تؤخذ مرارة التيس، ويطلى بها الذكر، وما حوله، والحقوان، فإن صاحبها يرى من القوة في الباه أمراً عظيماً.

لقوّة الجماع وكثرة الباه: إن ذكر الثور، إذا ملّح وجفف ثم سحق، وشرب منه على قد الحمصة، أو بشراب، أو لبن أبيض، أو بيض نيمبرشت فإنه يفعل فعلاً عجيباً. شرط أن يحلّ بزجاجة مع الحليب شرباً.

لقوة الإنعاظ، وزيادة الشهوة: إذا جففت ذَكَر فحل البقر، وسحق وأُلقي قليل منه في الماء المغلي، وشربها من يريد الإنعاظ لديه، قوّى الإنعاظ، وزادت شهوته.

الحمص المنقوع زاد في الإنعاظ: إذا نقع الحمص، وأُكل نيئاً، وشرب ماؤه على الريق، زاد في الإنعاظ، وقوّى الذَكَر.

الحمص المنقوع والعسل: المنقوع من الحمص، إذا أُكل نيئاً، وشرب ماؤه

مع يسير من العسل، أعاد شهوة النكاح بعد اليأس.

الحمص والزبيب... يرضي الحبيب: إذا نقع الحمص والزبيب في الماء، وتمّ غليهما ثم صفيا وشربا أياماً متوالية، هيجا الإنعاظ.

مقو جنسي من بذور الحلبة والعسل: وصف الأقدمون والمحدثون، مغلي بذور الحلبة، كمقوٍ جنسي.

ويحضّر ركما يلي: يغلى نصف ليتر من الماء، وعند الغليان يضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة، من مسحوق بذور الحلبة الجافة ـ ويغلى مدة دقيقة واحدة، ثم تطفأ النار، ويترك ليتخمّر مدة خمسة دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب منه مقدار فنجان قهوة صغير، ثلاث مرات كل يوم.

الخرشوف للضعف الجنسي: تغلى جذور وأوراق الخرشوف، وتوضع ضمن زجاجة، ويشرب منها كل يوم، بمعدل فنجان صغير، صباحاً ومساءً بعد الطعام.

الحاث (الزعتر البري) يقوي الكلي ويهيج الجماع: إذا سحق الحاث، وعجن بالماء والعسل، وشرب منه مقدار مثقالين، نفع من القولنج، وحلل الفضولي، وقوى الكلي وهيج الجماع.

حب الذرة يقوي الجماع: يدق حب الذرة، ويصب عليه الزيت والعسل منزوع الرغوة، ويؤكل على الريق، فإنه يقوي الجماع.

حبة البركة (الحبة السوداء) مع العسل: حبة البركة، تقوي الباه، وتؤخذ مسحوقة مع العسل.

الخشخاش مع العسل يزيد في المني: الخشخاش يزيد في المني لدسمه، خاصة إذا أكل بشيء من العسل.

غذاء من البيض والبصل، للتقوية الجنسية: تقطع بصلة بيضاء، وتقلى في سمن بلدي، ثم تكسر عليها سبع بيضات بلدية حتى تستوي، ثم تنثر عليهم قليلاً من البهارات والملح، ويا حبذا لو يؤكل في الغذاء بخبز قمح بلدي.

صفة غذاء الحليب يقوي الباه ويشد العصب: يؤخذ مقدار رطل لبن من حليب البقر، وعشرة دراهم من السكر، أو رطل من الحمص، ونصف رطل من الحبة الخضراء، على أن تدق جميعها، ينقع في اللبن، ثم يؤكل ويشرب عليه اللبن لمدة يومين فإنه غاية، والأرطال المذكورة تكون بالرطل البغدادي.

لبن الحليب، والمصطكى يقوي الذَكَر: يدلك الذكر بلبن الحليب، ثم يطلى بالزيت بعد ذلك بالمصطكى فإنه يعظمه، وكل عضو إذا أُديم تدبيره بذلك.

حليب الماعز يشد العصب ويقوي الانتصَاب: تأخذ مقدار كيلو من حليب الماعز، وتضيف إليه ليتراً من الماء وتغليه حتى يذهب الماء عنه، ثم تضيف إليه مقدار ملعقتين من السمن البقري، وأربع ملاعق من العسل الصافي يشرب منه ثلاثة أيام متتالية يكرر خمس مرات بالإضافة إلى الاعتناء بالأغذية الطبيعية مثل: السفرجل والجزر، والرمان الحلو.

حليب ناقة الجمل، والعسل شراب شهر العسل: يؤخذ من حليب ناقة الجمل، مقدار ليتر، ويضاف إليه ٣٠٠ غرام من عسل النحل الصافي، ويمزجان، ويشرب منه كوب قدر كوب الشاي صباحاً، وكوب مساءً قبل النوم، وذلك لمدة أسبوع منه يستعمل هذا المزيج يرى عجباً، وقوة عظيمة في الباه.

خصية العجل، تمكّن العاجز من فضّ البكر: خصية العجل تجفّف وتشرب بعد حرقها، تهيج الباه وتعين على كثرة الجماع، وتعطي عجباً.

خصية الديك تزيد في الجماع: إذا أخذ من يريد الجماع الكثير خصية الديك، وصرّها في قرطاس، وعلقه على عضده الأيسر، أنعظ إنعاظاً شديداً عجيباً فإن أحله سكن ذلك عنه.

خصية الطير تزيد في الجماع: خصية الطير، إذا أُكلت بالبصل والزنجبيل زادت بالباءة وكذلك تفعل كبد الطير.

التمر والحليب لسرعة القذف: يؤخذ التمر وينزع عنه النوى قدر النفس، ثم يضاف عليه حليب بقري، قدر نصف كوب، ويسوّى على النار مع قطعة من الزبدة، ثم يخلط عليه خمس بيضات بلدية حتى يطبخ، ويؤكل بعد ذلك بالخبز

الأسمر فإنه غاية، والمداومة عليه تمنع سرعة القذف.

دقيق طلع النخل. يزيد في المباضعة: دقيق طلع النخل الذكر، وهو مثل دقيق الحنطة يلقح به النخل، وهذا الدقيق، ينفع من الباه، ويزيد في المباضعة.

لحم الديك مع الحليب عجيب: إذا أُخذ ديك في زمان الربيع، وذبح ورمي ما في بطنه، ثم حشي ملحاً، وعلق في الظل حتى يجف، ثم دق دقاً جيداً كما هو بملحه وعظمه ثم ترك في قارورة، وختم عليه عند الحاجة، يشرب منه بلبن حليب، فإنه يرى منه عجباً.

غذاء من لحم الدجاج والحمص والبصل: خذ دجاجة سمينة، قطّعها، وألقِ معها، مقدار الكف من الحمص المرضوض، وعشر بصلات بيضاء، وقليل من الملح، واطبخها وكُلها واحسِ المرق.

غذاء من لحم الدجاج، والسمسم، والبصل: إذا طبخت دجاجة، مع عشر بصلات بيضاء، ومقدار كف من السمسم المقشور حتى تتهرى، ويؤكل لحمها، ويشرب مرقها، فإنه يزيد في الباه ويقوي الشهوة.

دم الديك، يقيم الذكر: دم الديك، يخلط بعسل، ويعرض على النار، ويطلى به الذكر، يقوي به الذكر، والباه.

مخ الديك والعسل: خذ مخ الديك الأبيض، واخلطه بالعسل، واطلِ به الذكر، فإنه نافع للجماع.

مرارة الدجاجة للقوة الجنسية: إذا طلي الذكر، بمرارة الدجاجة السوداء، وجامع من شاء لم ينله أحد بعده.

مرارة دجاجة يلذ بها أمر عجيباً: تؤخذ مرارة دجاجة، ويضاف إليها قليل من الزنجبيل المسحوق. ويطلى به الذكر، فإنه يلذ بها أمراً عجيباً.

دم العصفور يهيّج الباه: إذا ذبح العصفور، وقطر دمه على دقيق العدس، وجعل بنادق وجفف، فإنه يهيّج الباه.

لحم الحمام من أفضل اللحوم المثيرة للعاطفة والشهوة: يؤخذ حمامتان، ٥

بصلات صغيرة، قطعتان من الكرفس، ١٥٠ غراماً من صدر الخروف، طحين، زبدة، بقدونس، سعتر طازج، غار، زيتون أخضر، ملح، بهار.

طريقة التحضير: اسلقي صدر الخروف، ثم صفّيه وقطّعيه، قطعاً صغيرة، واقليها في مقدار جوزة من الزبدة، وابقيه ساخناً.

وفي الطنجرة نفسها أضيفي البصل واتركيه حتى يصبح أسمر اللون، وابقيه ساخناً مع لحم الخروف، اقلي الحمام بعد شد بعضه إلى بعض في الطنجرة نفسها، مع تقليبه باستمرار حتى يصبح ذهبي اللون، اسحبيه وابقيه ساخناً.

أفرغي دهن الخروف، امزجي الدهن ملء ثلاث ملاعق كبيرة، مع مقدار ملعقة كبيرة من الطحين، أضيفي تدريجياً كوباً من الماء أو من المرق مع التحريك المستمر، حتى يصبح كثيفاً.

أضيفي الملح، والبهار، ثم لحم الحمام، والخروف، والبصل، وفرعين من البقدونس، والكرفس مع أوراقه، وفرعين من السعتر الطازج، وورق الغار.

اجعلي المزيج يغلي، وغطّي الطنجرة، ودعيه ينضج على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

أضيفي مقدار قبضة من الزيتون الأخضر بعد نزع نواته، ودعي الطعام، ينضج مدة عشر دقائق أخرى.

ضعي لحم الحمام فوق، وانزعي عنه السعتر، والغار، والكرفس، ورشّي الصلصة فوق لحم الحمام.

غذاء الدجاج الساحر لإثارة الرغبة، وفتح الشهية: يؤخذ دجاجة، بصلة واحدة، فص من الثوم، عنقود من العنب، تفاحتان، فستق عبيد (فول سوداني) محمص، زيت، زبدة، قرفة، ملح، بهار، كزبرة.

طريقة التحضير: قطعي الدجاجة، وصبّي الزيت في طنجرة واقلي لحمها مع قليل من البهار والملح وبعض الكزبرة إلى أن يصبح اللحم أحمر اللون.

أضيفي ماءً ساخناً أو مرقاً ليغطي اللحم، ثم دعيه ينضج مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

جففيه واحتفظي بالمرق، ذوّبي مقدار جوزة من الزبدة والثوم والبصل المقطعين.

أضيفي العنب، والتفاح المقشّر والمقطّع إلى شرائح، ومقدار ملعقة صغيرة من القرفة.

أضيفي إلى ذلك قطع لحم الدجاج، وكوباً كبيراً من المرق، غطي الطنجرة ودعي المزيج ينضج في هدوء مدة عشرين دقيقة، ثم قدّميه بعد أن ترشّي فوقه فستق العبيد المحمّص.

سرّ طلع النخيل للمنكوحة: يخلط مقدار نصف ملعقة صغيرة من طلع النخيل بمقدار ملعقة كبيرة من عسل النحل.

تؤخذ على الريق يومياً (ويمكن إبدال طلع النخيل، بضعف وزنه من ماء لقاح النخيل).

زيت الكرفس.. والضعف الجنسي: ينصح باستخدام زيت الكرفس الضارب إلى الصفرة، والمستخلص من الجذور، كمقوٍ جنسي، خاصة إذا كان الضعف نتيجة مرض.

يؤخذ من زيت الكرفس ٦ ـ ٨ نقاط في كوب من الماء مرتين في اليوم.

زهر القرنفل مع العسل، منشط جنسي: زهر القرنفل، يستعمل مغلياً كالشاي، فيقوي الباه خاصة مع العسل.

قشرة شجرة السنديان، والعسل للعجز الجنسي: يؤخذ من قشور شجرة السنديان، التي عمرها فوق الأربع سنوات، ملعقة صغيرة، وتغلى على النار في مقدار كوب من الماء ويبقى مغطى بعد الغلي، مدة ثماني دقائق من ثم يصفى ويحلى في مقدار ملعقة من عسل النحل، ويشرب مساءً قبل النوم، فإنه نافع لذلك بإذن الله.

زيت الزيتون والعسل مقوّ عام للباه: زيت الزيتون، يزيد في حالات التقوية الجنسية، وهو مقوٍ عام للباه وذلك بوضع (١٠٠ غ) منه مع (١٠٠ غ) من العسل، وشربه.

زيت الزيتون مع الدهن: يوضع ثلاث نقاط من الدهن، في مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

يشرب المصاب مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم. الأولى صباحاً على الريق، والثانية مساءً قبل النوم.

الزلوع.. والعسل: يسحق مقدار ١٠ غ من شرش الزلوع الذكر، يضاف إلى كوب ونصف من الماء ويغلى على النار، ثم يضاف إليه مقدار ملعقتين صغيرتين من العسل، يؤخذ صباحاً ومساءً يوماً بعد يوم، بمقدار كوب واحد فقط لمدة ١٥ يوماً.

شرش الزلوع والزنجبيل وجوز الطيب لفراش الحبيب: يسحق إصبعان من شرش الزلوع الذكر، مع قطعتين من الزنجبيل، ونصف قطعة من جوز الطيب، تسحق جميعها، وتمزج مع ٢٠٠ غ من العسل، وتوضع على نار خفيفة، وتجمع، وتطرح عنها الرغوة وتوضع في وعاء من الزجاج وتسد. يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة في الصباح، وأخرى في المساء بعد الأكل بساعة.

الزنجبيل والعسل لنفس أطول: يحضر مغلي من الزنجبيل، بإضافة ملعقة كبيرة من مسحوق الجذور إلى مقدار نصف ليتر من الماء بدرجة الغليان، ويترك يتخمر لعدة دقائق، ثم يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب منه مقدار كأسٍ واحدةٍ صباحاً، وكأسٍ أخرى مساءً.

منقوع الزعفران: يستخدم الزعفران على هيئة منقوع، حيث تنقع المياسم الجافة في الماء، بمعدل ٦ ـ ١٠ منها، لكل نصف كوب من الماء لمدة كافية، بعدها يؤخذ من هذا المنقوع ملء الفم، فترات أثناء النوم.

قلي السمسم مع بذور الكتان: يستعمل مستحلب الزهور شرباً بمعدل فنجان واحد، مرة كل يوم، ولمدة أربعة أشهر، وإذا حدث أي اضطراب هضمي بسبب

هذا المستحلب، فإنه يجب تخفيف الكمية إلى النصف.

كيفية تحضير المستحلب: يحضر المستحلب بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من زهر الأقحوان إلى مقدار فنجان متوسط من الماء بدرجة الغليان، ويترك ليتخمر مدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب، ويمكن لمن يرغب في ذلك أن يضيف ملعقة من العسل إلى المستحلب.

المحمودة (السقمونيا)، للذة محمودة: تؤخذ المحمودة، تسحق وتعجن بعسل نحل، ويطلى بها الذكر عند الجماع. فإن المرأة تجد لذة عظيمة، وتحب الرجل، والفاعل لذلك.

ذكر فحل البقر، ينعظ إنعاظاً شديداً: تأخذ ذكر فحل البقر، تحرقه، وتدقه مثل الكحل، فإذا أردت الجماع، فخذ منه شيئاً، واجعله في العسل والعقه، فإنه ينعظ إنعاظاً شديداً.

سر لبن الفرس بالعسل، لمجامعة المرأة: إذا شربت المرأة لبن الفرس بالعسل، صارت مجامعتها لذيذة.

سر صفار البيض للقضاء على سرعة القذف: أكل البيض (الصفار فقط قدر ٧ حبات) بالبصل والسمن البلدي كالعجة.

الزنجبيل والعسل، لسرعة القذف عند الكبار: أضف مقدار نصف كوب من عسل النحل إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل، أخلط جيداً، وتناول من الخليط مقدار ٣ ملاعق كبيرة يومياً في الليل، بحوالي ساعتين قبل النوم.

واستمر في العلاج لمدة أقلها أربعة أسابيع مع الحرص على حُسن المعاشرة والإلفة الزوجية.

زهرة الياسمين وشهوة النساء: يصب مقدار ثلثي فنجان ماء، يغلى على مقدار ملعقة صغيرة من مفروم زهور الياسمين المغمورة في كمية من الماء الفاتر، مساوية لثلث فنجان، ويغطى لفترة ٢٠ دقيقة ويشرب منه قدر فنجان أو اثنين يومياً (ويمكن تحليته).

كما يمكن غسل عضو المرأة به، ويمكن أيضاً لف عقد من الياسمين حول عنق المرأة قبل الجماع.

طبيخ الكرنب يزيد في المني: إذا طبخ بيض الكرنب، الذي هو ثمرته، وصب ماؤه، ثم أكل بالخل والزيت، زاد في المني، لأن في بيضه نفخة.

شحم البقر.. والإنعاظ: إذا شرب شحم البقر، زاد في الإنعاظ.

شحم التيس.. والجماع: إن عجن مع العسل، ودهن به الذكر، زاد في الجماع.

العنبر والزيت، لسرعة القذف: يدهن العضو بالعنبر المحلول في زيت الزيتون (أجزاء متساوية) قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

مرارة الكبش (فحل الضأن) عجيبة في الحب: تأخذ مرارة كبش سمين، وتطلي به ذكرك عند الجماع، فإن المرأة تحبك حباً شديداً.

قضيب العجل والبيض يعوض النقص: قضيب العجيل إذا جفف. وأجيد سحقه، واستف منه الإنسان وزن درهم فإنه يمكِّن العاجز من فض البكر، فإن سحق وأُلقي على البيض النيمبرشت واحتسي منه، فإنه يزيد في الباه، زيادة لم يرَ مثلها.

قرطاس عودة الشباب ومقرب الأحباب:

يؤخذ: رطلان من ماء بصل أبيض تم عصره.

رطلان من عسل النحل المنزوع الرغوة.

بذور جرجير، مقدار خمسة دراهم.

بذور فجل مقدار خمسة دراهم.

زنجبيل مقدار خمسة دراهم.

بذور لفت مقدار خمسة دراهم.

كيفية التركيب: يوضع ماء البصل مع عسل النحل حتى يجف ماء البصل، ثم إن البذور قد تكون قد دقت، أو سحقت جيداً، وبعد تحليلها، تضاف إلى العسل، ثم تجيء بالزبيب الأسود، مقدار نصف أوقية بعد النقع مقدار ٢٤ ساعة.

يصفى ويوضع في زجاجة وعند الحاجة يؤخذ جزء من هذا القرطاس مقدار ملعقة، ويضاف عليه من ماء الزبيب مقدار نصف كوب، ويتناول منه فإنه مقوٍ، ومفيد جداً.

الفول السوداني منشط للقوة الجنسية عند الرجال: يحتوي الفول السوداني على فيتامين (هـ)، لذلك هو من الأطعمة المنشطة للقوى الجنسية عند الرجال.

وينصح من يرغب في أكله بعدم الإفراط في ذلك، مع مراعاة مضغه جيداً. ويجب الانتباه إلى عدم تناول المتعفن والقديم منه، بل ينصح بالطازج الجيد.

العرقسوس يفيد في تحسين العمل الجنسي: تحتوي جذور العرقسوس هرمونات جنسية منعظة، لذلك فإن شرب كأس واحدة إلى اثنين كل يوم يفيد في تحسين العمل الجنسي عند الرجال، مع مراعاة أنه لا يناسب المصابين بالضغط الدموي المرتفع.

القرنفل مع الحليب، مقوٍ للجماع: إن شربت المرأة من القرنفل، مقدار نصف درهم مسحوقاً يؤخذ مع شيء من لبن الحليب على الريق فإنه مقوٍ للجماع.

يؤخذ القرنفل مقدار نصف درهم، ويشرب مع الحليب على الريق فهو مجرب لقوة الباه.

القرنفل مع العسل: يؤخذ من فحول القرنفل مقدار أوقية، يدق ويعجن مع العسل ويستعمل منه على الريق قفلة، وإن كان شربه أجود..

عصير الكرفس، وتقوية الجماع: تضرب أوراق النبات، وكذا الأجزاء الغضة منه في الخلاط، ثم يصفى، ويؤخذ من هذا العصير، مقدار ملعقة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، ويفضل أن يحلّى هذا العصير، بكمية متساوية له من العسل، أو عصير الجزر، أو عصير البرتقال.

مغلي بذور الكرفس يهيج الجنس: يوضع مقدار ملعقة صغيرة من بذور الكرفس في كأس من الماء البارد تغلى مدة ٣ دقائق، وتنقع مدة ١٠ دقائق وتصفى. يشرب كأس من هذا المغلي قبل وجبة الغذاء، وكأس آخر قبل وجبة العشاء، ويحلى الشراب بالعسل، يؤخذ منه لمدة ١٥ يوماً، ثم يعاد من وقت إلى آخر.

عصير البصل والعسل: يعتصر من البصل مقدار نصف رطل ويضاف إلى مقدار نصف رطل من الماء، ويطرح على مقدار نصف رطل من العسل، ويطبخ على نار هادئة إلى أن يجف ماء البصل، ويرفع ويؤخذ منه عند النوم قدر أوقية فإنه جيد.

ماء البصل والجرجير: يؤخذ ماء البصل المعصور، وماء الجرجير الرطب، وسمن وعسل بالسوية، تجمع وتجعل في الشمس حتى تغلظ، بعد أن يضرب بعضها ببعض، وتطبخ قليلاً على نار هادئة، يُلعق منها أوقيتان كل يوم، فإنه أبلغ ما يكون للباه.

معجون البصل والعسل: يؤخذ من ماء البصل الأبيض المدوّر الرأس جزء مع جزأين من العسل ويوضع الخليط على نار هادئة، حتى يجف الماء، ويبقى العسل، ويؤخذ منه قدر ملعقتين عند النوم، وقد تلقى في هذا الماء أدوية حارة فيكون أقوى.

نقيع ساخن من النعناع: نقيع ساخن من النعناع الغليظ، مقدار (٢٠ غ) من الأطراف المزهرة في (ليتر) من الماء المغلي، يؤخذ مقدار كوب.

كيفية التحضير لتقوية الشهوة: يحضر المنقوع بإضافة ملعقة متوسطة الحجم، من مسحوق ورق النعناع اليابس، إلى كأس من الماء بدرجة الغليان، وتركه ليتخمر مدة ٥ خمس دقائق، ثم يحلى بالسكر أو العسل، ويشرب منه فنجان واحد إلى ٣ ثلاثة فناجين متفرقة كل يوم.

الهليون مع البيض يقوي الجماع جداً: تأخذ الهليون، وتغليه في سمن ثم تصب عليه صفار البيض والبذور العطرية، وتداوم على أكله يهيج شهوة الجماع، واشتياقه شوقاً عظيماً.

منقوع بذور الكزبرة يزيد كيمة المني عند الرجال: إن شرب منقوع بذور الكزبرة يزيد كمية المني عند الرجال يحضر المنقوع، بإضافة مقدار ملعقة متوسطة من بذور الكزبرة المجففة إلى كوب من الماء المغلي، ويترك ليتخمر لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق، ثم يصفي ويحلى بالعسل أو بالسكر، ويشرب منه فنجان واحد كل يوم.

مشمومات زائدة في الباه:

يؤخذ: ورق النارنج وقشوره.

ورق الليمون، وقشوره.

يجفف، ويضاف إليه فلفل، وشيء من مسك وجوزبوا مسحوقاً.

يعجن بماء الآس، ويشم.

إذا تركبت رائحة الياسمين والمرزنجوش حركت الشهوة والسرور، وانبسطت الحرارة الغريزية وقوّت على الباه.

مشهور الفائدة والأثر مقوٍ معروف:

يؤخذ: عسل.

طحين الذرة البيضاء.

زبيب.

حامض.

طحين الشوفان.

قرفة.

طريقة التحضير: أغلي مقدار نصف ليتر من الماء، وأضيفي إليه مقدار ٣ ملاعق كبيرة من طحين الشوفان، ومقدار ٣ ملاعق كبيرة من طحين الذرة البيضاء، وقليلاً من الزبيب.

انتظري الغليان الثاني، ودعيه على نار خفيفة مدة نصف ساعة، دعيه يبرد، صفُيه، ثم أضيفي عصير الحامض، وقليلاً من العسل ومن القرفة، ينصح بتناوله وشربه كل مساء قبل النوم.

الهليون من الأطعمة المثيرة للشهوة:

يؤخذ: كيلو واحد من الهليون.

حامض.

قطعتان من الكمأة.

جوزة الطيب.

زيت.

طريقة التحضير: اسحقي الهليون أو ضعيها في الخلاط بحيث تصبح رغوتها متجانسة، رشي عليها الزيت والحامض، وقليلاً من جوزة الطيب.

اتركي العجينة تبرد في إناءين متوسطي الحجم، اسكبيها فوق صحن الخدمة بحيث تحصلين على نصفي كرة متناسبين، وصفي القطع الرقيقة من الكمأة بشكل عقد، وضعي في وسطها قطعتين مستطيلتين من الهليون لم تمسيهما من قبل إنه طعام شهي ومثير، فجرّبيه..

* * *

الباب الرابع:

أمور لا بد أن تعرفيها

الوصايا العشرة للمحافظة على جمال وقوة الشعر!!

وحرصاً على جمال شعرك وقوته يجب مراعاة الآتي:

١ ـ العناية بالغذاء المتكامل، إذ أن الشعر سريع التأثر بنقص البروتينات والفيتامينات والمعادن وبخاصة الحديد.

٢ ـ استعمال الأنواع الجيدة من الصابون، والتي يدخل الزيت النباتي في تركيبها. . . وأفضل هذه الزيوت: زيت جوز الهند، وزيت الزيتون. . . ونحذر من استعمال الزيوت المعدنية مثل البرافين والفازلين. . إذ أنها تؤذي الشعر والبشرة المحيطة.

٣ ـ وكما كان الصابون قد يتسبب في إزالة الطبقة الدهنية المحيطة بالشعر، ولكن سرعان ما تقوم الخلايا المسؤولة بتعويض ذلك، إلا أنه يمكن استخدام زيت الزيتون بعد الغسيل في تدليك الشعر، للمساعدة في تكوين هذه الطبقة الدهنية خاصة في حالات الشعر الجاف.

٤ ـ ضرورة الإبتعاد تماماً عن مستحضرات التجميل، وما أكثرها، فهي مكمن الخطر، والمجزرة الحقيقية التي تأتي على الشعر ـ وكذا الإبتعاد عن مواد الصباغة، فهي مواد كيماوية حارقة. . . وننصح كل فتاة تريد صبغ شعرها أن تستعمل الحناء، فهي تكسب الشعر الأبيض لوناً أحمر مثل الجزر، أما الشعر الأسود فإنها تكسبه اللون الأحمر الغامق.

هذا بالإضافة إلى أن الحناء تعمل على تنقية فروة الرأس من الفطريات، وكذا الإفرازات الزائدة من الدهون، نظراً لاحتوائها على مواد قابضة.

٥ ـ يُنصح بإضافة قليل من الخل أو عصير الليمون إلى ماء الشطف النهائي عند غسيل الشعر . . . فذلك يعطيه بريقاً ولمعاناً.

٦ ـ ليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدي إلى تساقطه، وعليك بضرورة غسله مرتين على الأقل كل أسبوع . . . وقد يسقط بعض الشعرات أثناء ذلك، ولكن يجب أن نعلم أن هذا المعدل سيسقط حتماً بدون غسيل.

٧ ـ ضرورة معاملة الشعر برفق، والبعد تماماً عن أساليب العنف، وأهمها: السيشوار، والكي، والمواد الكيماوية.

٨ ـ تجنب محاولات انتقاص الوزن عن طريق الرجيم القاسي، فهذا يؤدي إلى اختلال النظام الغذائي الذي يؤثر بدوره على الجسم عامة، والشعر بصفة خاصة.

٩ ـ ضرورة تدليك فروة الرأس يومياً، ولمدة خمس دقائق على الأقل، فهذا ينشط الدورة الدموية في فروة الرأس، مما يزيد في كمية الغذاء الواصل إلى الشعر عن طريق الدم.

١٠ ـ احذري الكوافير والكريمات!!

ذكرنا أنه يجب معاملة الشعر بالرفق وتجنب وسائل العنف . .

ولذا يُعد الكوافير من أعدى أعداء الشعر، نظراً لقسوته في الفرد والكي وغير ذلك من العمليات المعقدة.

كما أن استعمال دهانات وصبغات كيماوية حارقة يؤدي إلى تقصف الشعر بالإضافة إلى الحاسبة الشديدة في فروة الرأس مما يسبب حروقاً والتهابات حادة قد تصل إلى احتراق الشعر وسقوطه عن أخره، وقد يصعب بعد ذلك محاولة علاجه ونموه مرة أخرى.

العناية بالعيون والأهداب والحواجب:

هل من سلاح أفضل للمرأة من نظرة؟. . . إن النظرة البراقة، المفعمة بالحيوية، تعبّر أحياناً عن أفكارنا أكثر مما تعبر الكلمات المنمقة. هناك بعض الوسائل البسيطة جداً التي من شأنها أن تجعل نظرتك أكثر إشعاعاً وتعبيراً. يقال عادة بأن قطرة من الليمون الحامض في العين تمنحها لمعاناً لا مثيل له، ولكن علينا أن نتحملها من دون أن نذرف الدموع. إذا أردت اختبار هذه الطريقة فلا تفعلي قبل الخروج مع الأصدقاء وإنما قبل النوم وفي عين واحدة فقط.

محيط العين:

مما لا شك فيه أن كل ما يحيط بالعين من أهداب وحواجب، وجفون وسواد، من شأنه أن يبرز سحر النظرة أو يفقدها جزء منه. أما التجاعيد الصغيرة التي تظهر حول العين فيمكن التخفيف من حدتها باستعمال وسائل العناية الطبيعية لمقاومة آثار الشيخوخة.

أزيلي الشعيرات الزائدة من حاجبيك بحذر:

قد تشعرين بالانزعاج من كثافة حاجبيك فتتناولين ملقط الشعر وتنهالين عليها! تريثي قليلاً واحذري من تخفيف شعر الحاجبين لئلا تندمي لاحقاً. فشعر الحواجب هو بطبيعته أقل انتظاماً من غيره، فقد ينمو بعد نزعه بطريقة فوضوية، أو لا ينمو من جديد. اكتفي إذن بالتخلص من الشعيرات التي لا تريدين رؤيتها ثانية، واستعملي فرشاة خاصة لترتيب باقي الشعيرات.

السواد تحت العين:

يظهر السواد بقوة حول العين عند الإحساس بالتعب وهو غالباً ما يكون وراثياً. من المستحيل التخلص منه، ولكن يمكن تخفيفه، أو الحد من تورّم أو

انتفاخ الجفون، بواسطة كمادات خاصة مفيدة جداً.

الحساسية:

تحتوي بعض مساحيق التجميل على مواد قد لا تتحملها عيناك. تقدم لك بعض الماركات مستحضرات خاصة للعيون الحساسة، ونحن ننصحك باستعمالها إن كانت عيناك تحمران أو تتورمان أو تسيل منهما الدموع عند وضع المسكرة أو الظلال. واحرصي أيضاً على إزالة الماكياج تماماً قبل النوم. فإن لم تفعلي أصيبت عيناك بالاحمرار عند الصباح.

الجفون المتورمة والسواد حول العين:

ثمة وصفات قديمة مختلفة، معظمها على شكل كمادات، من شأنها أن تزيل تورّم الجفنين والسواد تحت العينين.

ظروف الشاي:

انقعي ظرفين من الشاي في الماء الساخن لمدة خمس دقائق. ارفعيهما من الماء وضعيهما جانباً ليبردا. عندما يصبحان فاترين ضعي كل ظرف منهما على العين وهي مغلقة وابقي مستلقية على ظهرك لمدة عشرين دقيقة.

لوسيون بالعسل:

ذوّبي ملعقة صغيرة من عسل الأكاسيا في نصف كوب من المياه المعدنية الفاترة. بللي قطنتين بهذا اللوسيون وضعيهما على العينين المغلقتين لمدة خمس دقائق.

لوسيون البابونج:

ضعي حفنة من زهر البابونج في نصف ليتر من الماء البارد. سخني المزيج

على النار إلى أن يقترب من الغليان (يبدأ سطحه بالارتجاف) ثم ارفعي الوعاء عن النار. واتركي البابونج منقوعاً لمدة ربع ساعة. بعد تصفية النقيع استعمليه على شكل كمادات تضعينها على العينين المغلقتين لمدة عشر دقائق.

احمرار العيون:

قد تحمر عيناك وتشعرين بوخز فيهما بعد نهار عمل طويل أمام شاشة الكمبيوتر، أو بعد قضاء وقت طويل في مكان مليء بالدخان، أو نتيجة إزالة الماكياج بطريقة غير سليمة. في مثل هذه الحالة فإن زهرة الترنجان (Bleuet) تعتبر مهدئاً جيداً.

لوسيون بالترنجان:

اسكبي ربع ليتر من الماء المغلي فوق حفنة (ملء قبضة اليد) من زهر الترنجان (Bleuet). دعي الزهر منقوعاً في الماء لمدة نصف ساعة ثم صَفي النقيع. استعملي هذا السائل لغسل العينين، ثم ضعي على كل عين وهي مغلقة كمّادة مشبعة بهذا اللوسيون لمدة ربع ساعة، لتخفف الالتهاب. بإمكانك أيضاً استعمال زهر البيلسان مكان زهر الترنجان، وفي هذه الحالة لا تنقعيه أكثر من ربع ساعة.

اعرفي أعداء بشرتك

بالإضافة إلى العوامل الوراثية وعامل التقدم في السن، ثمة عوامل أخرى يمكن التحكم بها تساهم في تسريع شيخوخة البشرة:

- التعرض المستمر للشمس من شأنه إتلاف بعض الخلايا.

- التدخين يضيق الأوعية الدموية ويخفض بالتالي من كمية الأوكسجين في الخلايا.

- التغذية غير المتوازنة التي ينجم عنها نقص في الفيتامينات والمعادن في الجسم، تؤثر بالضرورة على نوعية البشرة.

- التنقص الهورموني المرتبط بسن اليأس.

من الضروري إذن مراجعة الطبيب النسائي لدى ظهور العلامات الأولى لسن اليأس وذلك لاتباع علاج هورموني بديل، أو على الأقل ينبغي تناول زيت الأحقب (الأخدرية onagre) على شكل مكمل غذائي في محاولة لتأمين التوازن الهرموني قدر الإمكان، هذا التوازن الذي يعتبر الضمان الأساسي لشباب البشرة. ينصح أطباء النساء اليوم باستعمال زيت الأحقب الطبيعي في سن اليأس أو ما قبل سن اليأس خاصة النساء اللواتي لا يتحملن الهورمونات الصناعية، وذلك بهدف الحدّ من عواقب النقص الهورموني. هذا الزيت غني بالأحماض الدهنية الضرورية ويساعد كثيراً على مقاومة شيخوخة البشرة.

مشكلات البشرة

حبُ الشباب: البثور، الزوان:

يعتبر حب الشباب من المشكلات الشائعة لدى المراهقين، وهو ينجم عن اضطراب هورموني في مرحلة البلوغ حيث يصبح الجلد أكثر سماكة وأكثر دهنيَّة. تستمر أحياناً هذا المشكلة إلى ما بعد سن المراهقة، فتظهر في أوقات معينة خاصة لدى النساء، تبعاً للدورة الشهرية. تشكل مسام الجلد الواسعة المكان المفضل للميكروبات. قد تكون المشكلة مهمة في بعض الأحيان وتستوجب علاجاً طبياً متواصلاً وفي أحيان أخرى تنتهي المشكلة باتباع قواعد صارمة في ما يتعلق بالنظافة والعناية اليومية. يعتبر القصعين والزعتر وإكليل الجبل والبابونج والخزامى من النباتات الأكثر فاعلية في مقاومة حب الشباب.

القواعد الكبرى:

على غرار البشرة الدهنية، لا ينبغي استعمال المنظفات والمطهرات القوية لإزالة زُهْم الجلد لأنها تأدي إلى تضاعف الأفرازات الدهنية. إن البشرة التي لديها استعداد لحب الشباب تتطلب العناية الهادئة واللاعدوانية على أن تكون في الوقت ذاته مطهِّرة لأن العديد من أنواع البكتيريا تنمو في مسام الجلد.

الزؤان:

هذه النقاط السوداء التي تظهر على الأنف والجبهة والذقن هي في الواقع عبارة عن خيوط دقيقة مؤلفة من بقايا الخلايا والزُهْم. يجب إزالة الزؤان ليس

لمنظره الكريه فحسب، بل لأنه سرعان ما يتحول إلى بثور. لإزالة الزؤان علينا أن ننظف اليدين ونغسل الوجه مسبقاً بنقيع الأوفاريقون. بعدها نضغط بالسبابتين على حبة الزؤان من دون أن نسحق الجلد، فتزيلها. بعد انتهاء العملية يفضل تنظيف الوجه مجدداً بعصير الليمون الحامض، أو القيام بتبخير الوجه بالبابونج أو الخزامى للحؤول دون دخول البكتيريا في مسام الجلد الذي نزعنا منه الزؤان.

وصفات منزلية:

قناع ببقلة الملك لإزالة حب الشباب:

اسحقي بواسطة مدقة، حفنة (ملء قبضة اليد) من أزهار بقلة الملك[١] (Fumeterre). أضيفي قليلاً من الماء وصفّي الخليط بواسطة قماش قطني أو كتاني رقيق. أضيفي قليلاً من طحين القمح لتحصلي على عجينة. ضعي هذه العجينة على الوجه، وانتظري حتى تجف. ثم أزيليها بالماء الفاتر الممزوج بعصير الليمون الحامض.

قناع مطهِّر:

انزعي قشرة حبة بندورة، بعد وضعها في الماء المغلي لبضع ثوانٍ.

انزعي أيضاً البذور واهرسي حبة البندورة. أضيفي ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) من عصير الليمون الحامض وملعقة كبيرة من القشدة الطازجة وملعقة كبيرة من بودرة الصلصال. ضعي طبقة سميكة من الخليط على الوجه لمدة ربع ساعة ثم أزيليه بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض.

قناع بالصلصال الأخضر:

أضيفي بودرة الصلصال الأخضر إلى كوب من الماء الفاتر لتحصلي على عجينة لزجة كالمرهم. أضيفي قطرتين من زيت الخزامى. ضعي العجينة على

---

(١) بقلة الملك: بقلة سنوية تنبت في الحقول وتحمل زهرة صغيرة وردية اللون مزودة بشوكة.

الوجه لمدة عشر دقائق، وابتعدي قدر الإمكان عن محط العينين والفم. ثم أزيليها بالماء الممزوج بعصير الليمون الحامض.

كريم بالأرقطيون من أجل بشرة متوازنة:

ضعي ملعقة صغيرة (ملعقة قهوة) من الخزامى وملعقة صغيرة من جذور الأرقطيون (Bardane) في مئة ملليتر من المياه المعدنية. ضعي المزيج على النار واتركيه يغلي لمدة خمس دقائق. ارفعي الوعاء عن النار واتركي النباتات منقوعة لمدة ساعة، ثم ضعّي النقيع. ذوّبي (بطريقة حمام مريم) ثلاثين غراماً من شمع النحل في ٢٠٠ مللتر من زيت اللوز الحلو. عندما يذوب الشمع كلياً أضيفي إليه نقيع الخزامى والأرقطيون ثم ضعيه على نار خفيفة إلى أن يتبخر الماء. ضعي الكريم في مرطبان زجاجي واحفظيه في مكان بارد بعيداً عن الضوء.

كريم بالبقدونس:

ضعي باقة من البقدونس في عصّارة الخضار والفواكه لاستخراج عصيرها ذوّبي عشرة غرامات من زبدة الكريتة (Karité) في مائة ملليتر من زيت الزيتون على طريقة حمام مريم. ارفعي الوعاء من النار وأضيفي عصير البقدونس. حركي الخليط جيداً إلى أن يبرد تماماً.

كريم مطهّر:

ذوبي عشرين غراماً من شمع النحل في مائة ملليتر من زيت الزيتون (بطريقة حمام مريم). ارفعي الوعاء عن النار وأضيفي عشر قطرات من زيت الليمون الحامض العطري. حركي الخليط إلى أن يبرد تماماً.

الشمس ليست صديقاً!

يعتقد البعض أن التعرض طويلاً للشمس مفيد لمعالجة حب الشباب وللحد من الإفرازات الدهنية الجلدية. هذا خطأ! فإن كانت الشمس تجفف البثور في

البداية وتخفف الإفرازات الزُهْمية فإننا نلاحظ رد فعل معاكس بعد أيام من التعرض للشمس، إذ تنتشر البثور مجدداً بكثرة. يفضل إذن عدم المبالغة في التعرض للشمس لفترة طويلة وحماية البشرة من أشعتها.

زيت الخَلَنج[١]:

ضعي حفنة من زهر الخلنج (bruyère) في قنينة واغمري الزهر بنصف ليتر من زيت الزيتون. سدّي فتحة القنينة واتركي الزهر منقوعاً في مكان معتم لمدة عشرة أيام، على أن تحرّكي القنينة كل يوم. بعد ذلك صفي النقيع واحفظيه في القنينة ودلّكي الوجه به مساء كل يوم.

زيت الخزامى لإزالة حب الشباب:

أضيفي عشر قطرات من زيت الخزامى العطري إلى ٢٠٠ ملليتر من زيت الزيتون. استعملي هذا الزيت لتدليك الوجه بعد تنظيفه.

حليب منظف بالكراث:

اعصري كرّاثتين في عصارة الفواكه وأضيفي هذا العصير إلى نصف ليتر من الحليب (نصف دسم). استعملي هذا الحليب لتنظيف الوجه، واستعملي بعده التونيك لإزالة الرائحة المزعجة.

لوسيون الخس:

اغلي ثلاث أو أربع أوراق من الخس في نصف ليتر من الماء لمدة عشر دقائق. اتركيها تبرد ثم صَفّيها. استعملي هذا اللوسيون كتونيك.

---

(١) الخلنج: نبات من الفصيلة الخلنجية، زهره بنفسجي، يعيش بخاصة في الأرض الرملية.

العناية المنزلية بالشعر الدهني

المياه المعدنية بالحامض:

في آخر غسلة لشعرك أثناء الحمام استخدمي ليتراً من المياه المعدنية المضاف إليه عصير حامضة واحدة.

التونيك الصباحي بالزعتر:

انقعي حفنة من الزعتر في ليتر من الماء المغلي لمدة ربع ساعة، صَفّي النقيع وأضيفي ملعقة كبيرة من خل التفاح. دلّكي الشعر ومسّديه بهذا التونيك صباحاً من دون أن تغسليه بعد ذلك. خضّي الإناء جيداً قبل كل استعمال.

مستحضرة بودرة خشب بانما للعناية بالشعر:

سخّني على النار ٤٠ غ من بودرة خشب بنما (تجدينها في الصيدليات) بعد إضافتها إلى ليتر من الماء واتركيه يغلي لمدة ربع ساعة. استعملي هذا المستحضر مرة واحدة في الأسبوع بدلاً من الشامبوان. ضعي المستحضر على الشعر لمدة عشر دقائق قبل أن تغسليه بالماء.

قناع الشعر بالصلصال:

اخلطي أربع ملاعق كبيرة من بودرة الصلصال مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. أضيفي إلى الخليط قطرتين من زيت الزعتر العطري. اخلطي المزيج جيداً، وضعيه على فروق الشعر، فرقاً بعد فرق، لمدة عشرين دقيقة. بعد ذلك استعملي الشامبوان المعتاد.

قناع الشعر بالنخالة:

اطحني ١٠ غرامات من النخالة في مطحنة البن حتى تتحول إلى بودرة. دلّكي جذور الشعر بهذه البودرة قبل استعمال الشامبوان.

قناع الشعر بالزعتر:

انقعي ملعقة كبيرة من الزعتر في ربع ليتر من الماء المغلي لمدة عشر دقائق. صَفّي النقيع وأضيفي إليه خمس ملاعق كبيرة من بودرة الحليب وخضّي الإناء، ثم أضيفي ملعقة كبيرة من العسل (يفضّل عسل الزعتر). اخفقي جيداً حتى تحصلي على خليط متجانس. ضعي هذا الخليط على خصلات الشعر لمدة ساعة قبل أن تغسليه بالشامبوان.

لوسيون بالحامض:

اعصري حامضتين ثم أضيفي عصيرهما إلى ربع ليتر من الماء. بعد الشامبوان، دلكي الشعر ومسّديه بهذا اللوسيون واتركيه حتى يجفّ من دون غسله بالماء.

المستحضرات المنزلية لإزالة القشرة

الفرك المنظف:

ضعي حفنتين كبيرتين من إكليل الجبل في ليتر من الماء الساخن واغليه لمدة خمس دقائق. اتركيه منقوعاً بعد ذلك لمدة عشر دقائق ثم صفّي النقيع. أضيفي إليه، بعد أن يفتر، ملعقتين كبيرتين من خل الفتاح.

قناع بالزيوت العطرية:

اخلطي خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون مع ثلاث قطرات من كل من

الزيوت العطرية التالية: الليمون الحامض، والزعتر، والقرنفل. دلكي الشعر وجلدة الرأس بهذا الخليط لمدة ربع ساعة قبل استعمال الشامبوان.

قناع بالقُرّاص:

اطحني عشر أوراق خضراء من القرّاص ذي الأشواك في الخلاط (Mixer). أضيفي إليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. ضعي هذا الخليط على الشعر مع التركيز على جذور الشعر، وذلك لمدة ربع ساعة قبل استعمال الشامبوان.

لوسيون بالسنديان:

اغلي حفنة من قشر السنديان في ليتر من الماء لمدة ساعة. صَفّي السائل واتركيه يفتر قبل أن تضيفي إليه عصير ليمونة حامضة. استعملي هذا اللوسيون بعد الشامبوان، ولا تغسلي الشعر بالماء من بعده.

لوسيون لشعر براق:

إن نقيع بعض النباتات، المستعمل كلوسيون بعد الشامبوان، يؤثّر في لون الشعر:

لشعر كستنائي براق:

إذا كان شعرك أشقر أو كستنائياً فاتحاً، فإن لوسيون البابونج بعد الشامبوان يفتح لون شعرك ويجعله أكثر إشراقاً. اغلي حفنة من زهر البابونج في مقدار كوب من الماء لمدة خمس دقائق، دعي البابونج منقوعاً لمدة عشر دقائق ثم صَفّي النقيع. أضيفي بعد ذلك عصير نصف ليمونة حامضة. اسكبي هذا المستحضر (اللوسيون) على شعرك المبلل واتركيه يجفّ في الشمس، إذا أمكنك ذلك

لشعر داكن براق:

ضعي حفنة من جذور الراوند (Rhubarbe) في نصف ليتر من الماء البارد. سخّني السائل واتركيه يغلي لمدة عشر دقائق ثم ارفعيه عن النار. دعي الراوند منقوعاً لمدة عشرين دقيقة ثم صَفّي النقيع. استعملي هذا اللوسيون بعد تنظيف الشعر بالشامبوان، ولا تغسليه بعد ذلك بالماء.

لإضفاء بريق ذهبي على الشعر:

في ليتر من الماء ضعي أربعة كبوش قرنفل، وحفنة صغيرة من الشاي، وقشرة برتقال يابسة، وملعقة كبيرة من الزعتر. اغلي الخليط لمدة خمس دقائق ثم اتركيه منقوعاً ليلة كاملة. صَفّي النقيع ورطّبي الشعر به جيداً بعد الانتهاء من غسله بالشامبوان. ولا تغسليه بعد ذلك بالماء، ودعيه يجفّ في الهواء الطلق.

لنضارة الشعر الداكن:

إذا أردت إضفاء مزيد من النضارة على لون شعرك الداكن اغسليه بالشاي أو بورق الجوز. اغلي حفنة من الشاي أو من ورق الجوز في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق. اتركيها منقوعة لمدة عشر دقائق ثم صَفّيها. استعملي هذا اللوسيون لغسل الشعر بعد الشامبوان.

لتثبيت لون الصباغ الداكن على الشعر:

يكثر استعمال قشر الجوز في صناعة الأصباغ، ليس للشعر فحسب وإنما للثياب والخشب والجلد وغيرها أيضاً. اغلي حفنة من قشور الجوز لمدة ساعة في ليتر ونصف من الماء. صَفّي المحلول بعد أن يبرد وضعيه على الشعر بعد الانتهاء من غسله بالشامبوان، ولا تغسليه بعد ذلك بالماء. استعملي القفازات لئلا تتلوّن يداك بمحلول الجوز.

لإضفاء لون داكن عل الشعر الفاتح جداً:

انقعي حفنة من القصعين في نصف ليتر من الماء المغلي لمدة نصف ساعة ثم صَفّي النقيع. ضعي النقيع على الشعر بعد الانتهاء من غسله بالشامبوان ودعيه يجفّ في الهواء الطلق.

لشعر أسود لماع:

اغلي حفنة (ملء قبضة اليد) من قطع الكراث المستديرة في ليتر من الماء. صَفّي ماء الكراث وأضيفيه إلى مياه غسل الشعر.

للشعر الأبيض المائل للاصفرار:

اغلي حفنة كبيرة من زهر البابونج في ليتر من الماء لمدة خمس دقائق. اسكبي الكل في إناء واحفظيه من الضوء لمدة أسبوع. بعد ذلك صَفّي هذا اللوسيون واستعمليه بعد الشامبوان. ولا تغسلي شعرك بعد ذلك بالماء بل دعيه يجف من تلقاء ذاته في الهواء الطلق.

لبريق برتقالي على الشعر الأبيض:

انقعي حفنة كبيرة من زهر الآذريون مع قبضة صغيرة من الزعفران في نصف ليتر من الماء المغلي لمدة عشر دقائق. صَفّي النقيع ثم اسكبيه على شعرك الرطب بعد الشامبوان. دلّكي الرأس بأصابعك لتوزيع النقيع على كامل الشعر، واتركيه يجف من تلقاء ذاته.

تمارين الوجه

غالباً ما ننهى أطفالنا عن القيام بحركات بواسطة الوجه! غير أن روح الدعابة لا تحتم علينا فقط الضحك من هذه الحركات الصبيانية البريئة وإنما تدعونا أيضاً إلى ممارستها بدورنا.

... فللمحافظة على بشرة الوجه ناعمة ومتماسكة ينبغي تمرين عضلاته مثلما نمرّن عضلات البطن والكتفين والساقين. فاضحكي إذن، واضحكي عالياً... فالضحك من شأنه تقوية عضلات الخدين والمحافظة على شبابك وشباب بشرتك.

إضافة إلى هذه النصائح البسيطة المستمدة من حياتك اليومية، بإمكانك ممارسة تمارين خاصة بالوجه. إن بعض الحركات الصغيرة تساعد على تقوية عضلات الوجه والرقبة. يكفي أن تمارسيها يومياً حتى يستعيد وجهك حيويته بسرعة ويحافظ على تماسكه.

قبل التبرج صباحاً خصّصي لهذه التمارين ما بين خمس وعشر دقائق؛ توقظك وتجعلك في مزاج جيد. إن ممارسة تمارين الوجه، من أعلى إلى أسفل، تقاوم ظهور التجاعيد من جهة وتقاوم ترهُّل الجلد أو ظهور ذقن ثانية من جهة أخرى...

حركات يومية للمحافظة على ليونه الجلد وقوة العضلات:

قفي أمام المرآة ولا تخشي من صورتك المنعكسة منها: قد يدفعك ذلك إلى

الضحك خاصة وأنت تتأملين الحركات التي تقومين بها بواسطة وجهك. مارسي كل من التمارين المذكورة في ما يلي خمس مرات. وحتى تكون هذه التمارين أكثر تسلية قومي بها برفقة صديقة لك على أن تظهر كل واحدة في عيني الأخرى وتحاول تقليد حركات وجهها. سوف تمضيان وقتاً مسلياً وسترين أن وجهك يستعيد نضارته من تلقاء ذاته. أما التمارين فيجب أن تمارسيها وأنت واقفة أمام المرآة.

تمرين الجبهة:

ـ ضعي يديك على جانبي جبهتك عند منبت الشعر على الصدغين. شدّي الجلد إلى الأعرى فيما تخفضين الحاجبين بقوة إلى الأسفل. عندما يبلغ الشدّ حدَّه الأقصى، عدّي إلى خمسة ثم أرخي الجلد.

هذا التمرين يحد من انتشار تجاعيد الجبهة.

تمرين العينين:

ـ بواسطة السبابتين، شدّي جانبياً طرفي العينين حتى تبدوا على شكل العيون المنغولية، أغمضي العينين وعدّي إلى خمسة ثم ارخيهما.

ـ أغمضي عينيك بقوة، كأنك تقاومين فتحهما، وعدّي إلى خمسة ثم ارخيهما.

ـ افتحي عينيك إلى أقصى حد وعدّي إلى خمسة ثم ارخيهما.

إن ممارسة هذه التمارين يومياً تحدّ من ظهور التجاعيد حول العينين كما تحد من هبوط الأجفان وظهور الجيوب (الانتفاخ) تحت العينين.
إن حاولت تنشيط محيط العينين، قاومت الظهور المبكر للتجاعيد.

تمرين الخدين:

ـ افتحي فمك جيداً مع محاولة تقريب طرفي الشفتين من الأذنين. عدّي إلى خمسة ثم ارخيه.

ـ أطبقي أسنانك جيداً وابتسمي أمام المرآة ابتسامة عريضة إلى أقصى حد. عندما يبلغ الضغط حدَّه الأقصى عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

تمرين الفم:

ـ على طريقة القبلة، صُرّي شفتيك جيداً وقرّبيهما إلى الأمام بقوة. عندما يبلغ الضغط حدَّه الأقصى، عدّي إلى خمسة ثم ارخي شفتيك.

ـ افتحي فمك على شكل «٥» وشدي الشفتين بأقصى قوة إلى الأمام. عدّي إلى خمسة ثم ارخيهما. تهدف هذه التمارين إلى تقوية دائرة الفم والحد من ترهلها.
للحؤول دون ظهور تجاعيد صغيرة حول الفم، لا تتواني عن تحريكه.

تمرين الذقن:

ـ ضعي ذقنك في باطن الكف واضغطي جيداً إلى أعلى فيما تحاولين فتح الفم. عدّي إلى خمسة مع الاستمرار بالضغط ثم أرخي

ـ أدخلي شفتك السفلى بقوة في الفم. وبعد شد الذقن جيداً عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

إن ممارسة هذه التمارين بانتظام تحول دون ظهور ذقن ثانية.
يرتكز جلدك على عضلات بحاجة إلى التنشيط. فلا تتواني إذن عن تحريكها.

تمرين الرقبة:

ـ مدّي لسانك جيداً وكأنك تحاولين ملامسة المرآة فبذلك تشدّين عضلات الرقبة بقوة. عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

ـ قرّبي الفك الأسفل إلى الأمام، فيما تشدّين عضلات الرقبة بأقصى قوة، وتحنين الرأس قليلاً إلى الوراء. عدّي إلى خمسة ثم أرخي.

تمارين إيمائية:

- تخيلي نفسك ممثلة مسرح أو سينما وعليك التعبير بالإيماء عن انفعالات قوية. في مثل هذه الحال ينبغي على العينين والفم وجميع عضلات الوجه تأدية الحركات التعبيرية بشكل مبالغ فيه. عندما تنجحين في التعبير عن إحساس أو انفعال ما، انتقلي مباشرة إلى تعبير معاكس: الغضب، والفرح، والحزن، والخوف، والحب، والكراهية، والمفاجأة، والاحتقار، والضجر، والنعاس (التثاؤب)، والإثارة، والاستمتاع، والشراهة، والاشمئزاز... كل هذه الأحاسيس والانفعالات تشكل لعبة صغيرة يستحسن ممارستها مع شريك ثانٍ بغية تقوية عضلات الوجه وتخفيف الإرهاق والحد من انتشار الطيّات والتجاعيد.

تدليك الوجه

يستطيع كل منا تحسين تماسُك بشرته وتنقية صورة وجهه، وذلك بممارسة التدليك بشكل منتظم.

ولتدليك الوجه والعنق فائدة أخرى لا يُستهان بها: فهو يساعد على التخلُّص من أوجاع الرأس، والضغط النفسي، والتعب... أي كل ما يجعل وجهك شاحباً متوتراً غير معبر.

... فالوجه هو أكثر جزء يظهر للعيان وهو أكثر ما نعمل على حمايته أي حَجْبه عن الآخرين! كيف؟ عندما نخفي معالم الوجه ونسرح ونبالغ بالتبرج، ونستعمل نظارات غير ضرورية، ونسرح شعرنا بطريقة صارمة، أو نرخي خصلات من الشعر لتغطي الخد... فإننا ندخل في دوامة لا قرار لها: لأننا نحاول أن نتجمل، فنشوه أنفسنا لا شعورياً.

إن التدليل هو أجمل وأسهل وسيلة للاسترخاء ولا عادة اكتشاف ذاتنا بكل معنى الكلمة. يمكنك تدليك الوجه في أي وقت تشائين، ويستحسن أن تقومي بذلك صباحاً ومساءً أمام المرآة. باستطاعتك أيضاً الاستعانة بزوجك للقيام عنك بهذه المهمة. لا شيء يضاهي الشعور الذي يخالجك وأنامل زوجك تدلك وجهك. إنه لوقت ممتع حقاً حين تجلسين أمام التلفزيون أثناء السهرة أو قبل النوم، وتقدمين وجهك لأنامل زوجك! إن التدليك اليومي الأكثر بساطة هو ذاك الذي تقومين به أثناء وضع «الكريم» على الوجه وحين تكون البشرة نظيفة خالية من أي ماكياج. هكذا، تُصيبين عصفورين بحجر واحد!

المبادىء الأساسية للتدليك:

ابدئي التدليك من أسفل العنق، واصعدي تدريجياً حتى منابت الشعر. قومي بحركات متنوعة: دائرياً، تربيتاً، وشداً... لا تتكاسلي عند الصباح، بل باشري التدليك لتنشيط عضلات الوجه وشدها. أما في المساء فليكن التدليك بحركات لطيفة سَلِسة تساعد على الاسترخاء والهدوء.

تجنُّبي الحركات المؤلمة:

ليست الحركات الموجعة هي الحركات المفيدة! تعلَّمي كيف تمارسين التدليك المريح: شدّي بلطف، اقرصي الجلد دون أن تسحقيه، استعملي أطراف أصابعك واستعملي أيضاً باطن الكف وظاهره. بإمكانك التربيت (الطبطبة) مباشرة على الخدين والجبهة والذقن بأطراف الأصابع، وبإمكانك أيضاً استعمال اليدين معاً، وذلك بوضع اليد اليسرى على الخد أو الجبهة والتربيت عليها بواسطة اليد اليمنى. هكذا تكون الطبطبة أكثر نعومة ويكون وقعها على الجلد كوقع قطرات الماء.

تدليك العنق:

ينبغي بطبيعة الحال أن تكون العنق والكتفين مكشوفة أثناء التدليك، مسدي الرقبة براحة الكف ابتداءً من الذقن حتى أعلى الصدر. أعيدي الحركة نفسها مستعملة ظهر الكف.

تدليك الخدين:

استعملي أنامل الأصابع ودلكي الخدين ابتداءً من الذقن وحتى أسفل الأذنين، ثم من أسفل الأنف حتى الصدغين.

تدليك الفم:

دلكي بأطراف الأصابع حول الشفتين بحركة دائرية، في اتجاه معين ثم في الاتجاه المعاكس.

تدليك الأنف:

دلكي أولاً حرف الأنف، من أعلى إلى أسفل، ثم دلكي الجانبين ابتداءً من الحرف في اتجاه الخدين وتدريجياً وصولاً إلى الوجنتين.

تدليك العينين:

مسدي دائرياً حول العينين انطلاقاً من زاوية العين، بين الحاجبين والأهداب، حتى الطرف الجانبي. ومن ثم عودي إلى تحت العين وصولاً إلى حرف الأنف.

فوائد تدليك الوجه

إضافة إلى تسهيل مفعول مستحضرات التجميل فإن تدليك الوجه ينشّط الدورة الدموية السطحية كما يساعد على طرد السموم من الجلد. ومن خلال إرخائه العضلات فإن التدليك يزيل تشنّجات الوجه ويمنحه الراحة.

لتفادي ظهور ذقن ثانية:

بواسطة السبابة والابهام، اقرصي الجلد على طول حرف الذقن ابتداءً من تحت الأذنين ثم ارجعي في الاتجاه المعاكس. كرري الحركة عشر مرات في الاتجاهات الأربعة: من أعلى إلى أسفل، ومن أسفل إلى أعلى، ومن اليسار إلى اليمين، ومن اليمين إلى اليسار. أعيدي كل حركة عشر مرات ثم اختمي الحركات بسلسلة من القرصات على حرف الذقن. أثناء القيام بهذه الحركات، يمكن الشدّ على الأسنان ثم الإرخاء، الأمر الذي يقوّي عضلات الفك الأسفل وينشط الأنسجة الحاملة للذقن.

لتفادي ظهور التجاعيد بين الحاجبين:

إن ظهور تجاعيد صغيرة عند زاوية العين وما بين الحاجبين هو من العلامات الأولى للشيخوخة. بإمكانك تأخير ظهور هذه التجاعيد بالتدليك. استعملي طرف الاصبع الوسطى من كل يد ودلّكي الفجوة ما بين الحاجبين في الاتجاهات الأربعة.

تدليك الحواجب والأجفان:

هذا صحيح! إن الأجفان تشيخ بسرعة وغالباً ما ننسى تدليكها، إما خوفاً من إيذاء العين، أو اهمالاً لهذه المناطق الصغيرة. بيد أن التجاعيد على الأجفان هي الأكثر بروزاً وغالباً ما تتم معالجتها بواسطة الجراحة التجميلية.

ابدئي أولاً بقرص الحاجبين، بواسطة السبابة والإبهام، انطلاقاً من الطرف في اتجاه الأنف متَّبِعة تقوس الحاجب. ثم دلّكي الجفن بباطن اليد وبحركة دائرية. ابقي لبضع ثوانٍ في مكان مظلم ومن دون حراك، وراحتا يديك على الجفنين وأصابعك على الجبهة. أعيدي حركات التدليك الدائري على الجفنين، وتريثي قليلاً قبل فتح العينين.

التجاعيد ما بين الحاجبين:

التجاعيد ما بين الحاجبين مرتبطة (بحسب نظرية دو ـ إن) ليس بالشيخوخة فقط وإنما بضعف الكبد أيضاً. لذلك فإن المعالجة بهذه الطريقة هي أن نضغط بقوة على النقطة الواقعة على مسافة خمسة أصابع فوق عظمة العرقوب الناتئة (الكاحل). وفي هذه الحال تشعر بتجويف طويل تحت الإصبع الوسطى.

تدليك لتصلُّب الوجه وأوجاعه:

اضغطي ودلكي بطرف إصبعك التجويف الواقع تحت عظمة الوجنة. وفي هذه الحال تشعرين بالضغط على اللثة وعلى أحد الأضراس. ثمة نقطة أخرى يمكن الضغط عليها وتدليكها، وهي النقطة التي يقاس عندها النبض (في باطن المعصم).

تدليك بالإصبع للتجاعيد الأخرى:

ـ دلّكي بقوة زاويتي كل عين ووسط الجبهة.

ـ دلّكي النقاط الواقعة على خط وهمي يمتد من وسط الحاجب مروراً بحدقة العين وصولاً إلى زاوية الشفة: ابدئي بالحاجب نفسه ثم انتقلي إلى الجفن الأعلى بالضغط داخل قوس الحاجب، ثم الجفن الأسفل بالضغط على الطرف الأسفل لمحجر العين، وصولاً إلى الوجنة، وتحت الوجنة (في مستوى الضرس الأمامي للفك الأعلى)، وأخيراً إلى زاوية الشفتين.

* * *

ريجم للنساء فقط

ريجم الجمال والنضارة حيث تفقدين الكيلوات الزائدة وجمالك «ينّور»:

من كتاب الجديد في عالم الرجيم[1]: تقول «ماري بيري» مسؤولة التغذية في مصحة «أريزونا»: إن هذه الخطة تعتمد أساس على تقليل كميات السكر والدهون والمنبهات مثل الشاي وعصير الفاكهة وكلها أمور تثبت فوائدها الجمة بالنسبة لتقليل الوزن وعمليات الاحتراق الداخلي وتحسّن البشرة والنشاط الذهني. . . وبالتالي فهي تنعكس على المستوى النفسي فيشعر الإنسان أنه وُلد من جديد، وتزداد ثقته بنفسه. وحتى لا يضيع وقتك، إليك الخطة بالتفصيل.

اليوم الأول:

استيقظي نصف ساعة مبكراً عن الموعد الذي اعتدته وابدئي يومك بممارسة أي رياضة «مشي ـ جري ـ سباحة» لمدة ٢٠ دقيقة لتحسين عملية الاحتراق الداخلي وتنشيط الذهن.

بعد ذلك خذي حماماً دافئاً ولاحظي استخدام فرشة للدعك لتنشيط الدورة الدموية، بعدها يمكن تناول الإفطار ويتكون من كوب زبادي أو كوب بليلة.

---

(١) الجديد في عالم الرجيم (للدكتور موسى الخطيب).

الغذاء:

اختاري قائمة طعام صحية قليلة الدهون مع التركيز على الخضر الطازجة والسوتية. وقبل العشاء يراعى ممارسة التمارين التالية لتسترخي العضلات.

التمرين الأول:

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء في وضع مستقيم أعلى الرأس، ثم شبكي أصابع الكفين سوياً... شدي العمود الفقري، ثم عودي بظهرك للوراء وادفعي صدرك للأمام لمدة ٣٠ ثانية، ثم استرخي مع ملاحظة أن يتم التنفس خلال التمرين بعمق من الأنف.

التمرين الثاني:

اجلسي على الأرض، ومدي ساقك اليمنى للأمام، ثم اثني الساق اليسرى، حيث يرتكن كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم أمسكي أصابع القدم اليمنى باليد اليمنى لمدة ٣٠ ثانية، ثم غيري الوضع بالتبادل.

التمرين الثالث:

هذا التمرين للمساعدة على التنفس بعمق: استلقي على الظهر مع ثني الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض - ضعي الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة. أخرجي الهواء من الفم مع العد من (١) إلى (٤) ثم تنفسي من الأنف مع العد من (١) إلى (٤)، كرري العملية (٥) مرات ولاحظي أن نمدد الأصابع وتنفرج مع عملية الشهيق بعد ذلك يمكن تناول العشاء المكون من سلطة خضراء - مكرونة ريجيم - كوسة مطهوة بالبخار - ثمرة فاكهة - بعد ذلك حمام لمدة (١٥) دقيقة قبل النوم.

اليوم الثاني:

سيتكرر نفس نظام اليوم الأول.

الافطار:

٢ توست ريجيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة صغيرة مربى ريجيم.

الغذاء:

خضر طازجة مع تونة بدون زيت + خبز ريجيم.

العشاء:

شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة شمام.

اليوم الثالث:

نفس الروتين قبل الافطار والحمّام الدافىء.

الافطار:

ثمرة فاكهة + كوب زبادي قليل الدسم، وقبل الغذاء احرصي على تخصيص وقت العمل مانيكر وباديكير ووضع الكريم المرطب على الجسم.

الغذاء:

سلطة خضراء ـ سلمون بدون زيت ـ خبز ـ ثمرة فاكهة. بعد الغذاء ضعي قناعاً مناسباً على الوجه والرقبة لتنظيف البشرة واستعادة طراوتها ونضارتها، ننصح لأصحاب البشرة الدهنية باختيار الخضر مثل الخيار أما أصحاب البشرة الجافة فيمكنهم عمل أقنعة من الزبادي، كذلك فقد ظهرت في الأسواق مجموعة هائلة من

الأقنعة المناسبة لكل بشرة مثل (Hydropratecteur) من «شانيل» الجافة.

بعد إزالة القناع توضع على البشرة الكريمات المرطبة.

اليوم الرابع:

يتكرر نفس الروتين مع القيام بنشاط غير عادي في روتين الحياة اليومية مثل الألتقاء بالأصدقاء، أو الذهاب للسينما، أو شراب شيء جديد ويلاحظ خلال الأيام الأربعة القواعد التالية:

١ ـ ان تتراوح كمية الطعام الطازجة التي يتم تناولها يوميا ما بين ٣٠ إلى ٥٠٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية.

٢ ـ الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار.

٣ ـ تناول الفيتامينات والمعادن.

٤ ـ الاعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء.

٥ ـ الاكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن القهوة والشاي والمشروبات الغازية الغنية بمادة الكافيين.

٦ ـ يُستحسن اضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لاضفاء مزيد من البهجة وللمساعدة في عملية الاسترخاء.

٧ ـ الابتعاد بقدر الامكان عن المواد الدهنية ويفضل استخدام المنتجات المنزوعة الدسم، أو قليلة الدسم واللحوم البيضاء.

ويؤكد الخبراء أن هذا النظام أكسب من اتبعه مظهراً رائعاً دون الحاجة لعصا سحرية، وأن كل سيدة اتبعته اكتشفت أنها سندريلا جديدة بفضل العلم.

* * *

الباب الخامس:
دليلك إلى حياة أفضل

إليك يا عروس دليل
صنع الشراب والنقيع لبهجة النفوس

عصير الأناناس:

الوحدات الحرارية: ١٠٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٣ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات: أناناس طازج: ١ حبة

الفوائد: يطهر ويساعد على الهضم جيداً.

طريقة التحضير:

١ ـ تقشّر حبة الأناناس ولا نترك فيها أية نقط سوداء.

٢ ـ نقطّعها إلى مكعبات متوسطة وننزع القطعة القاسية الموجودة في داخلها.

٣ ـ نضع المكعبات في ألة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير النهائي.

عصير الحامض:

الوحدات الحرارية: ١١٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

حامض: ٦ حبات

ماء: ١ كوب

عسل: ٢ ملعقة كبيرة

الفوائد: هذا العصير له الخصائص التالية: مطهِّر، منعش للجهاز العصبي، يزيد من سيولة الدم. يلعب دوراً إيجابياً في حال التهاب المفاصل (Arthrite)، الروماتيزم (Rhumatisme)، فرط الضغط، فقر الدم (Anémie)، البدانة (Obésité).

طريقة التحضير:

١ ـ يُعصر الحامض ويضاف إليه الماء الفاتر.

٢ ـ إذا كنا سنقدمه بارداً نضيف إليه ملعقة كبيرة من سكر القصب.

٣ ـ إذا كنا سنقدمه ساخناً نضيف عليه العسل المذكور في المكونات.

عصير الأفندي:

الوحدات الحرارية: ١٤٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

أفندي: ٨ حبات

الفوائد: يساعد هذا العصير على الهضم وينعش الجسد ويهدّىء الأعصاب، يُنصح بتناوله في حال القلق بالليل وعدم المقدرة على النوم.

طريقة التحضير:

يعصر الأفندي ويصفّى، نستطيع أن نضيف إليه القليل من عصير الحامض، مما قد يحسّن نكهته.

عصير البرتقال:

الوحدات الحرارية: ١٢٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات: برتقال: ٨ حبات

الفوائد: يساعد على الهضم، ينعش الجهاز العصبي، وله خصائص الرقوء (وقف النزف) يقاوم التسمم والتهاب القولون (Colon)، ترقق العظم (Ostheoporose)، والروماتيزم (Rhumatisme).

طريقة التحضير:

١ ـ يُعصر البرتقال ويصفّى ثم يقدَّم.

٢ ـ في حال الرشح والأنفلونزا (Grippe)، يستحسن تسخينة قليلاً مع إضافة ملعقة كبيرة من العسل.

عصير الغريفون:

الوحدات الحرارية: ١٦٠ حُرِيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات: غريفون: ٤ حبات

الفوائد: ينعش ويطهر، يسهل عملية التنفس، يساعد على الهضم ويفتح الشهية.

طريقة التحضير:

١ ـ يعصر الغريفون ثم يصفّى ويقدَّم.

٢ ـ لا نضيف إليه أية مواد أخرى إذا أردنا أن نستفيد من فوائده لأقصى درجة.

عصير البندورة:

الوحدات الحرارية: ٦٠ حُرِيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

بندورة ناضجة: ١٠ حبات

عصير حامض: ١/٢ كوب

ملح، بهار: حسب الرغبة

خردل: ١ ملعقة صغيرة

الفوائد: يطهِّر هذا العصير الجهاز الهضمي، يخفِّف من ألم التهاب المفاصل (Arthrite) والتهابات الجهاز الهضمي، يقاوم الروماتيزم، حالات التسمُّم، التوتُّر، الحموضة المعدية، ويليّن المعدة.

طريقة التحضير:

١ ـ تسلق حبات البندورة لمدة ١٠ ثوانٍ في ماء يغلي ثم نبردُّها في ماء وثلج ونقشّرها.

٢ ـ نعصرها في آلة العصر ونضيف إليها التوابل كالملح والبهار والخردل وعصير الحامض، مع العلم أن استعمال هذه التوابل اختياري.

عصير التفاح:

الوحدات الحرارية: ٢٤٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

تفاح: ١ كغ

سكر القصب: ١/٢ كوب

الفوائد: مطهِّر وملّين للمعدة، ينصح بتناوله في حال التوتر المستمر، والقلق في الليل، والروماتيزم، والتهاب المفصل، والمشاكل الهضمية، ومشاكل القلب، وفرط الضغط.

طريقة التحضير:

١ ـ يقشّر التفاح ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم وينزع البزر من داخله.

٢ ـ نعصره على آلة العصر ونتناوله مباشرة، فهو مثل الإجاص يسودّ بسرعة.

٣ ـ نستطيع أن نضيف إليه السكر.

عصير الدراق:

الوحدات الحرارية: ١٠٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

دراق: ٩ حبات

عصير التفاح (من دون سكر): ١ كوب

الفوائد: مغذٍ ويساعد الهضم.

طريقة التحضير:

١ ـ يسلق الدرّاق في ماء يغلى لمدة نصف دقيقة ثم يبرُد في ماء مع ثلج.

٢ ـ يقشَّر بعد ذلك ويقطع إلى نصفين وتنزع النواة من داخله.

٣ ـ نضع القطع في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير.

٤ ـ نضيف عصير التفاح إليه فيصبح جاهزاً للتقديم، ونستطيع أن نضيف إليه رشّة كبش قرنفل مطحون.

عصير الخوخ:

الوحدات الحرارية: ٢٣٠ حُرِيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

خوخ: ١ كغ

سكر القصب: ١/٢ كوب

الفوائد: يليّن المعدة ويطهِّر الجهاز الهضمي، يعالج مشاكل فقر الدم (Anémie)، والتوتُّر المستمر.

طريقة التحضير:

١ ـ يسلق الخوخ في ماء يغلى لمدة نصف دقيقة ثم يبرد في ماء مع ثلج.

٢ ـ يقشر بعد ذلك وتنزع من داخله النواة.

٣ ـ نضع القطع في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير.

٤ ـ نضيف إليه السكر ونخلطه جيداً حتى يذوب وهكذا يصبح العصير جاهزاً للتقديم.

عصير العنب:

الوحدات الحرارية: ١٧٥ حُرِيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات: عنب أحمر أو أصفر: ١ كغ

الفوائد: يلين المعدة، منعش، يساعد على الهضم، ويطهر الجهاز الهضمي الدم والتوتر.

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل جيداً ثم نضع حبوب العنب في آلة العصر .

٢ ـ نمرر هذا العصير في مصفاة مع التحريك بملعقة لنساعد على التخلص من رواسبه.

٣ ـ هنالك من يتبع حمية، (نظام غذائي) على العنب لمدة شهر وذلك كل يوم.

عصير المشمش:

الوحدات الحرارية: ١٨٥ حُرِيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

مشمش: ١/٢ كغ

عسل: ١/٢ كوب

الفوائد: يعيد تأهيل الخلايا الضعيفة، يقاوم فقر الدم (Anémie) والتوتر.

طريقة التحضير:

١ ـ يسلق المشمش مدة نصف دقيقة في ماء يغلى ثم يبرد في ماء وثلج ويقشر وتنزع منه النواة.

٢ ـ يعصر على آلة العصر ويقدم مباشرة. يسخَّن قليلاً ويضاف إليه العسل إن كان هناك بُحةً في الصوت.

عصير الموز:

الوحدات الحرارية: ٢١٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

موز: ١/٢ كغ

سكر القصب: ١/٢ كوب

الفوائد: منعش ومغذٍّ ويقاوم الضعف في الجهاز العصبي والدموي.

طريقة التحضير:

١ ـ يطحن الموز جيداً حتى نحصل على مرهم متماسك.

٢ ـ نضيف إليه القليل من الماء حتى نحصل على عصير متماسك.

٣ ـ نضيف إليه السكر ونخلط مجدداً.

عصير الكرز:

الوحدات الحرارية: ١٩٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

كرز: ١ كغ

حامض: ١/٢ حبة

سكر القصب: ١/٢ كوب

الفوائد: منعش ومطهِّر، ويلعب دوراً إيجابياً في حالة الروماتيزم، التهاب المفاصل، التوتُّر، تكون الحصاة (كالمرارة الخ...) ويليّن المعدة.

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل الكرز وتستخرج النواة من كل حبة.

٢ ـ نضع الحبات في آلة العصر ونعصرها حتى نحصل على العصير النهائي.

برتقال: ٢ حبة

حامض: ١/٢ حبة

الفوائد: يساعد هذا العصير على الهضم ويقوّي الجهاز العصبي ويطهِّر الخلايا.

طريقة التحضير:

١ ـ يعصر الغريفون والبرتقال والحامض.

٢ ـ نخلط الأصناف الثلاثة من العصير ثم نصفّيها.

٣ ـ يقدّم هذا العصير مع الثلج المكسر.

كوكتيل الأفندي:

الوحدات الحرارية: ١٦٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

أفندي: ٦ حبات

برتقال: ١ حبة

غريفون: ١/٢ حبة

عصير حامض: ١/٤ كوب

الفوائد: يساعد هذا العصير على الهضم وينعش النشاط الذاتي ويهدىء الأعصاب.

طريقة التحضير:

١ ـ يعصر الأفندي والبرتقال والغريفون.

٢ ـ تخلط أصناف العصير مع عصير الحامض ثم نمرِّرها بالمصفاة مع الثلج المطحون.

كوكتيل الجزر بالمشمش:

الوحدات الحرارية: ١٠٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

جزر: ١/٤ كغ

مشمش: ١/٤ كغ

حامض: ١ حبة

سكر القصب: ١/٤ كوب

الفوائد: منشط ومقاوم للإسهال

طريقة التحضير:

١ ـ نقطّع الجزر بعد غسله جيداً من دون تقشيره إلى دوائر متوسطة الحجم، ونضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٢ ـ نضيف إليها المشمش الذي نزعنا منه النوى.

٣ ـ نخفق المواد بعضها مع بعض ثم نضيف إليها عصير الحامض والسكر ونخفق مجدّداً حتى نحصل على العصير النهائي.

النعنع:

الوحدات الحرارية: ٩٠ حُريْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

ورق النعنع: ١ كوب
خس: ١ حبة
جزر: ٥ حبات

الفوائد: يهدىء الأعصاب، ينشط وينعش.

طريقة التحضير:

١ ـ تجمع المواد في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية، وقد تركنا الجزر بقشره بعد أن غسلناه بالفرشاة.

٢ ـ نخفق المواد بعضها مع بعض، ثم نضيف إليها حسب الرغبة رشة ملح وعصرة حامض.

كوكتيل الغريفون:

الوحدات الحرارية: ١٨٥ حُريْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

مشمش: ١ كغ

كرز: ١/٢ كغ

غريفون: ١ حبة كبيرة

الفوائد: منشّط، منعش ومطهر.

طريقة التحضير:

١ ـ نغسل المشمش جيداً ثم نقطعه إلى نصفين ونزيل النوى من داخله.

٢ ـ نغسل الكرز جيداً ثم نزيل النواة من داخل كل حبة.

٣ ـ نضع الفاكهة في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها، مع إضافة عصير الغريفون خلال الخفق.

٤ ـ يقدّم مع الثلج المطحون.

كوكتيل الأناناس:

الوحدات الحرارية: ٢٣٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

لب الأنانس: ١ حبة

موز: ٤ حبات

تفاح: ٤ حبات

الفوائد: يساعد الهضم، مغذٍ ومطهّر.

طريقة التحضير:

١ ـ يقطع التفاح إلى مكعبات متوسطة وينزع منه البزر من الداخل ويوضع في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٢ ـ نضيف إليه لب الأنانس المقطّع إلى مكعبات والموز المقطَّع إلى دوائر.

٣ ـ نخفق الفاكهة على الآلة ثم نقدِّمها مع الثلج المطحون.

كوكتيل التفاح:

الوحدات الحرارية: ٦٥ حُريْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

تفاح: ١/٤ كغ

جزر: ١/٤ كغ

عصير الحامض: ١/٤ كوب

الفوائد: يساعد على الهضم، يطهر، ينشِّط، يعالج القرحة.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع التفاح من دون تقشيره إلى مكعبات متوسطة الحجم، مع إزالة البزر من داخله.

٢ ـ نقطع الجزر إلى دوائر متوسطة الحجم من دون تقشيرها، ولكن مع غسلها بالفرشاة للتأكد من عدم وجود أية أوساخ.

٣ ـ نضع المواد في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها حتى نحصل على مزيج التفاح والجزر.

٤ ـ نضيف إلى المزيج عصير الحامض ونخفق مجدداً ويقدَّم مباشرة.

كوكتيل الإجاص:

الوحدات الحرارية: ٤١٥ حُرِيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

إجاص: ٤ حبات

تفاح: ٤ حبات

خيار: ٤ حبات

برتقال: ٤ حبات

الفوائد: يسهل الهضم ويطهر وفعّال ضد الروماتيزم.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع الإجاص والتفاح من دون تقشيرهما، وننزع منهما البزور ونضعهما مع الخيار المقطع في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٢ ـ نضيف إليها عصير البرتقال ونخفقها بعضها مع بعض ونقدّمها.

كوكتيل الخيار:

الوحدات الحرارية: ١١٥ حُرِيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

خيار: ٢ حبة

إجاص: ٢ حبة

لب الشمام: ١/٢ حبة وسط

الفوائد: يلين المعدة ومدر للبول.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع الإجاص إلى قطع متوسطة الحجم مع نزع البزر من الداخل، من دون التقشير.

٢ ـ نضع الإجاص المقطَّع مع الخيار المقطع من دون تقشير، ولب الشمّام في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونخفقها معاً ونضيف إليها خلال الخفق كمية

ماء حسب الرغبة.

كوكتيل البندورة:

الوحدات الحرارية: ١٢٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

بندورة: ٨ حبات

خس: ١ حبة

حامض: ١ حبة

الفوائد: مدر للبول، منعش، يليّن المعدة، يطهِّر. وينصح به لمن يعاني مشاكل في الجهاز الهضمي وفرط التوتر.

طريقة التحضير:

١ ـ نفرغ بملعقة صغيرة داخل البندورة ونضع اللب المستخرج في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية مع الخس المقطَّع.

٢ ـ نضرب المواد بعضها مع بعض ومع عصير الحامضة، ونقدِّم العصير مع الثلج المطحون.

كوكتيل الإجاص والموز:

الوحدات الحرارية: ٢٠٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

إجاص: ٤ حبات

موز: ٢ حبة

الفوائد: مغذّ وينصح به الذين يعانون من عسر الهضم

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع الإجاص وننزع منه البزر ونضعه مع الموز في آلة العصر وبينما الآلة تعصر نضيف كمية من الماء حسب رغبتنا.

كوكتيل المشمش:

الوحدات الحرارية: ١٠٠ حُريْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

مشمش: ١/٤ كغ

كرز أسود: ١ كوب

موز: ٢ حبة

الفوائد: منشِّط وينصح به في حال فقر الدم والضعف العام.

طريقة التحضير:

١ ـ يقطّع المشمش إلى نصفين، وينزع منه النوى ثم تقطع أنصافه بالسكين قطعاً خشنة.

٢ ـ ننزع النوى من كل حبّات الكرز.

٣ ـ نقطع الموز إلى دوائر.

٤ ـ نخلط المواد بعضها مع بعض ونضربها على آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٥ ـ نستطيع خلال الخفق إضافة القليل من الماء.

كوكتيل الشمام:

الوحدات الحرارية: ٢١٠ حُرِيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

لب الشمام: ١/٢ حبة متوسطةِ الحجم

موز: ٢ حبة

برتقال: ٢ حبة

الفوائد: يليِّن المعدة، ومدر للبول.

طريقة التحضير:

١ ـ يقشر الشمام ويستخرج منه اللب بواسطة ملعقة.

٢ ـ نضع لب الشمام والموز في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية، ونضربهما حتى نحصل على مزيج متماسك.

٣ ـ نضيف إليهما عصير البرتقال ونخفق مجدداً فنحصل على العصير النهائي.

كوكتيل الفريز:

الوحدات الحرارية: ١٢٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

فريز: ١ كغ

برتقال: ٣ حبات

الفوائد: مطهِّر للجهاز الهضمي ويقاوم الروماتيزم وارتفاع الكوليسترول.

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل الفريز جيداً ثم ينزع العنق الأخضر من كل حبة.

٢ ـ نضع الفريز في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربه، ثم نضيف إليه عصير البرتقال والقليل من السكر إذا أردنا.

كوكتيل الجزر بالخيار:

الوحدات الحرارية: ١٤٧ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

جزر: ١ كغ

خيار: ١/٢ كغ

الفوائد: مطهِّر ويقاوم التسمُّم البسيط، يعالج مشاكل الهضم.

طريقة التحضير:

١ ـ نغسل الخضر جيداً ولا نقشرها، ولكن نستعمل الفرشاة خلال الغسيل.

٢ ـ نقطّع الخضر إلى قطع صغيرة ثم نضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٣ ـ ينصح بهذا العصير من يعانون من الحرقة في المعدة.

كوكتيل الخس:

الوحدات الحرارية: ٢٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

خس: ١ حبة

خيار: ٢ حبة

الفوائد: منعش ويهدّىء الأعصاب، مدر للبول، ويقاوم التسمُّم البسيط، ينصح به الأشخاص ذوي التوتر الدائم والذين يتَّبعون نظاماً غذائياً لتخفيف وزنهم.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع الخس تقطيعاً خشناً، ونضيف إليه دوائر الخيار من دون تقشير.

٢ ـ نضعها في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ثم نضربها حتى نحصل على العصير.

كوكتيل الأرضي شوكي:

الوحدات الحرارية: ٨٥ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

كعب الأرضي شوكي: ١/٤ كغ

جزر: ١/٤ كغ

عصير حامض: ١/٢ كوب

ماء: ١ كوب

الفوائد: مطهر، يساعد على الهضم، ينصح به الأشخاص المصابون بمشاكل الكبد.

طريقة التحضير:

١ ـ بعد أن نسلق الأرضي شوكي نستخرج القلب والكعب، ويوجد في آخر الكعب قطعة مثلثة الرأس هي التي نستعملها في هذه الوصفة.

٢ ـ نغسل الجزر جيداً ولا نقشره، لذلك نستعمل فرشاة للتأكد من نظافته التامة.

٣ ـ نقطع الجزر إلى دوار ونضعه مع قطع الأرضي شوكي المسلوقة في آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية ونضربها حتى نحصل على العصير الأول.

٤ ـ نضيف إليها عصير الحامض والماء، ونخفقها مجدداً حتى نحصل على العصير النهائي ونقدِّمه.

كوكتيل العنب:

الوحدات الحرارية: ٢٢٥ حُريْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

عنب أحمر أو أصفر: ١ كغ

غريفون: ٢ حبة كبيرة

الفوائد: مطهّر، منعش ويساعد على الهضم.

طريقة التحضير:

١ ـ نخفق العنب بعد غسله جيداً على آلة الخفق ذات الشفرات الحديدية.

٢ ـ نمرر المزيج بمصفاة لالتقاط البزر.

٣ ـ نضيف إلى المزيج الذي حصلنا عليه عصير الغريفون، ونقدّمه مباشرة.

كوكتيل أحمر:

الوحدات الحرارية: ١٧٢ حُرَيْرَة

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

خوخ: ١/٢ كغ

كرز: ١/٢ كغ

برتقال: ٢ حبة

الفوائد: منشّط ومطهّر ويقاوم الروماتيزم.

طريقة التحضير:

١ ـ يسلق الخوخ لمدة نصف دقيقة ثم يبرّد في ماء مع ثلج ويقشر.

٢ ـ نقطعه بالنصف حتى نستطيع استخراج النوى من داخله.

٣ ـ نستخرج النوى من الكرز ونضعه مع الخوخ في آلة خفق ذات الشفرات الحديدية.

٤ ـ نخفقهما معاً ثم نضيف إليهما عصير البرتقال، ونخفق مجدداً فنحصل على العصير النهائي.

شراب البرتقال:

الوحدات الحرارية: ٤١٢٥ حُرَيْرَة

الكمية: زجاجة ليتر ونصف تقريباً

الوقت: ٦٠ دقيقة

المكونات:

عصير برتقال: ٦ أكواب

سكر نام: ٩ أكواب

طريقة التحضير:

١ ـ يصفّى عصير البرتقال جيداً.

٢ ـ نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة، وبندأ بالتحريك بملعقة خشب.

٣ ـ بعد مرور حوالي عشر دقائق وبدء ذوبان السكر، نضيف عصير البرتقال رويداً رويداً ولا نتوقف عن التحريك حتى يستوعبه كل السكر.

٤ ـ نستمر في التحريك حتى يشتد المزيج ويتحول السكر إلى قطر. نطفىء النار ونترك الشراب يبرد، ونكون قد نظفنا سطحه خلال الغلي.

٥ ـ يوزَّع بعد ذلك في قنانٍ معقَّمة ونحكم الإقفال حتى الاستعمال.

٦ ـ يصنع شراب الحامض بنفس الطريقة وكذلك البرتقال الأبو صفير.

شراب الفريز:

الوحدات الحرارية: ٣٣٨٠ حُرَيْرَة

الكمية: زجاجة ليتر ونصف تقريباً

الوقت: ٦٠ دقيقة

المكونات:

فريز: ١ كغ

سكر: ٤ أكواب

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل الفريز جيداً وينزع العنق الأخضر منه.

٢ ـ يطحن في آلة الطحن حتى نحصل على بوريه الفريز، ونمرِّرها بالمصفاة حتى نحصل على البورية النهائية الخالية من القطع الصغيرة أو الحبوب أو الخيوط.

٣ ـ نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونحركه بملعقة خشبية لمدة عشر دقائق ثم نضيف إليه عصير أو بوريه الفريز ونحرك حتى يذوب السكر ويتحول إلى قطر، وننظّف سطحه.

٤ ـ نطفىء النار وننقل المزيج الذي أصبح شراباً إلى طنجرة ثانية يبرد فيه.

٥ ـ نوزِّع المزيج في قنانٍ معقمة ونحكم الإقفال حتى استعمال لاحق.

٦ ـ نستطيع تطبيق الوصفة نفسها على المواد التالية: كيوي، أناناس، شمام، بطيخ، خوخ، مشمش، توت، كرز، إجاص. والفكرة الأساسية أن نصنع القطر وذلك باستعمال عصير أو بوريه الفاكهة الذي يعطِّر القطر ويعطيه نكهته ولونه عوضاً عن الماء.

شراب الورد:

الوحدات الحرارية: ٧٧٠٠ حُرَيْرَة

الكمية: ٢ ليتر تقريباً

الوقت: ٩٠ دقيقة

المكونات:

ماء الورد: ٢ كوب

ماء: ٣ أكواب

سكر: ١٠ أكواب

عصير حامض: ١ ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

١ ـ نضع السكر في طنجرة على نار معتدلة الحرارة.

٢ ـ بعد مرور حوالي عشر دقائق من التحريك المستمر نضيف الماء ونحرك مجدداً حتى يذوب السكر، ثم نرفع درجة الحرارة قليلاً حتى يبدأ سطح الماء يرتعش فتكون هذه أول مراحل القطر.

٣ ـ بعد خمس دقائق تقريباً نضيف ماء الورد وعصير الحامض ونحرّك المزيج ونتركه على النار حتى يشتد جيداً، بحيث يغلّف ملعقة التحريك ولا يسيل منها إلا بصعوبة وعلى مهل.

٤ ـ بعد ذلك نطفىء النار ونكون قد حصلنا على شراب الورد. واستعمالنا للحامض هنا من أجل نكهته أولاً، وثانياً حتى لا تتجمَّع قشرة على سطح الشراب.

٥ ـ يوزَّع الشراب في القناني المعقمة ويحكم إقفاله حتى استعمال لاحق.

شراب الرمان:

الوحدات الحرارية: ٥٧٥٠ حُرِيْرَة

الكمية: زجاجة ليتر ونصف تقريباً

الوقت: ٦٠ دقيقة

المكونات:

عصير رمان: ٣ أكواب

سكر: ٧ أكواب

طريقة التحضير:

١ ـ نضع السكر في طنجرة على نار متوسطة الحرارة ونحرك بملعقة خشبية لمدة عشر دقائق.

٢ ـ نضيف إليه عصير الرمّان ونتابع التحريك حتى يذوب السكر ويبدأ بالتحوُّل إلى القطر.

٣ ـ ننظّف سطح الشراب، ونتابع التحريك حتى يشتد المزيج بحيث يغلّف الملعة الخشبية جيداً ولا يسيل منها إلا بصعوبة.

٤ ـ نطفىء النار حينها ونتركه يبرد ثم نوزعه في قنانٍ زجاجية تمَّ تعقيمها وأقفلت بإحكام حتى استعمال لاحق.

الجلاب:

الوحدات الحرارية: ٣٢١٥ حُرِيْرَة

الكمية: ٢ ليتر تقريباً
الوقت: ٩٠ دقيقة

المكونات:

زبيب ودبس عنب: ١١/٢ كوب من كل صنف
ماء الورد: ١/٢ كوب
سكر: ٢ كوب
ماء: ٢.٥ ليتر
بخور: ١ ملعقة صغيرة

طريقة التحضير:

١ ـ ننقع الزبيب في نصف كمية الماء لمدة يوم كامل في البراد.

٢ ـ يطحن الزبيب في اليوم الثاني مع ماء نقعه ويضاف إليه الماء الباقي.

٣ ـ نضيف إلى بوريه الزبيب دبس العنب وماء الورد والسكر وتمزج المواد جميعها حتى يذوب السكر والدبس.

٤ ـ نضع المزيج في البراد لمدة ساعة وبعد ذلك نضعه في كيس من قماش الخام حتى يصفى على مهل في طنجرة كبيرة.

٥ ـ نضع البخور على الجمر ثم نثبته فوق الطنجرة الكبيرة.

٦ ـ نغطي بقطعة قماش كبيرة الطنجرة والبخور بحيث نحبس عطر البخور المتصاعد فيُنكّه الجلاب.

٧ ـ بعد مرور حوالي الأربعين دقيقة، نبرّد الجلاب الذي يكون قد سخن قليلاً تحت تأثير الدخان المتصاعد من البخور ونضعه في البراد حتى يحين موعد الاستعمال.

٨ ـ يقدّم بارداً مع الثلج المكسر والصنوبر والزبيب.

شراب قمر الدين:

الوحدات الحرارية: ٢٧٠٠ حُرِيْرَة

الكمية: ١ ليتر

الوقت: ٩٠ دقيقة

المكونات:

قمر الدين: ١/٢ كوب (٢٥٠ غرام)

سكر ١/٢١ كوب

ماء الزهر: ١/٢ كوب

ماء: ٣ ليترات

طريقة التحضير:

١ ـ يقطَّع قمر الدين إلى قطع صغيرة وينقع بنصف كمية الماء ليلة كاملة.

٢ ـ في اليوم الثاني يضاف إليه السكر وماء الزهر وتخلط المواد جيداً حتى يذوب السكر.

٣ ـ يصفَّى المزيج في مصفاة ويقدَّم بارداً مع الزبيب والصنوبر.

٤ ـ يحضَّر التمر الهندي بنفس الطريقة، ولكن يقدَّم من دون الزبيب والصنوبر. وهذا شيء اختياري.

الليموناضة:

الوحدات الحرارية: ١٨٩ حُرِيْرَة

الكمية: ١ ليتر

الوقت: ٩٠ دقيقة

المكونات:

حامض: ٣ حبات

سكر: ٣ ملاعق كبيرة

ماء: ٣ أكواب

ماء الزهر: ٣ ملاعق كبيرة

طريقة التحضير:

١ ـ يقشر الحامض ويقطّع إلى قطع صغيرة وننزع البزر.

٢ ـ تطحن هذه القطع إلى بوريه ونضيف إليها السكر وماء الزهر ونتركها لمدة ساعة في البراد.

٣ ـ نضيف إليها الماء ونحركها حتى يذوب السكر.

٤ ـ نصفّيها ونقدِّمها مع الثلج المكسر، مع العلم بأن البعض يفضل أن لا يصفّيها فتبقى قطع الحامض الصغيرة موجودة وظاهرة.

السوس:

الِوحدات الحرارية:

الكمية: ١١/٢ ليتر تقريباً

الوقت: ٩٠ دقيقة

المكونات:

سوس: ١١/٢ كوب (٢٥٠ غرام)

ماء الورد: ١/٢ كوب

ماء: ٢.٥ ليتر

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل السوس وننقعه في القليل من الماء ونضعه في البراد طوال الليل حتى يختمر، وهناك من يستعمل البيكربونات في هذه المرحلة، وهذا شيء اختياري.

٢ ـ في اليوم الثاني نضع السوس في مصفاة ونسكب عليه بقية الماء رويداً رويداً، مثل الخيط، وذلك ليتسنّى له أن يأخذ النكهة واللون من السوس المختمر.

٣ ـ نضيف إلى العصير الذي حصلنا عليه ماء الورد ونحفظه في البراد حتى يحين موعد استعماله أو تقديمه.

نقيع اليانسون:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

حبوب يانسون: ٤ ملاعق كبيرة

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يسهل عملية الهضم ويفيد في حال انتفاخ البطن.

طريقة التحضير: نضع اليانسون في وعاء ونسكب عليه الماء الساخن ونتركه لمدة عشر دقائق ثم نصفيه ونقدّمه.

نقيع الأرضي شوكي:

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات: ورق أرضي شوكي طازج: ٢ حبة

طريقة التحضير:

١ ـ نجد ورقتين على آخر كعب الحبة متقابلتين والعرق بينهما.

٢ ـ نضع هاتين الورقتين في طنجرة ونغمرهما بالماء البارد.

٣ ـ نضعهما على النار ونرفع حرارتهما ونتركهما تغليان لمدة ربع ساعة تقريباً.

٤ ـ نحصل على عصير حار، ونستطيع إضافة القليل من عصير الحامض إليه.

نقيع الحبق:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٠ دقائق

المكونات:

ورق حبق طازج أو مجفف: ١ كوب

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يساعد في الهضم.

طريقة التحضير:

نضع الحبق في طنجرة ونضيف إليه الماء الساخن ونتركه لمدة عشر دقائق ثم نصفيه ونتناوله.

نقيع السلق:

الكمية: ٤ أكواب.

الوقت: ٢٥ دقيقة

المكونات:

ورق سلق: ٥ أوراق

ماء: ٦ أكواب

زيت زيتون: ١/٤ كوب

ملح: رشة (إختياري)

الفوائد: منعش، يلّين المعدة ومدر للبول، يستعمل خاصة في حالات فقر الدم.

طريقة التحضير:

١ ـ نغسل الورق جيداً ثم نضعه في طنجرة على النار ونغمره بالماء الباردة.

٢ ـ عندما يصل الماء إلى درجة الغليان نحسب ٢٠ دقيقة ثم نصفّي العصير.

٣ ـ نضيف إلى العصير زيت الزيتون والملح إذا أردنا.

نقيع الجزر:

الكمية: ٢ كوب

الوقت: ٢٥ دقيقة

المكونات:

جزر مبشور: ١ كوب

ماء: ٣ أكواب

الفوائد: يسهل الهضم، وهو فعّال ضد السعال الشديد.

طريقة التحضير:

١ ـ بعد غسل الجزر جيداً وتنظيفه بالفرشاة للتأكد من زوال كل أثر للتراب نبشره بشراً خشناً ونضعه مدة ٢٠ دقيقة في ماء يغلي.

٢ ـ نصفي العصير بعد ذلك ونتناوله فاتراً.

نقيع الخروب:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٣٥ دقيقة

المكونات:

خروب: ٤ قطع

ماء: ٤ أكواب

عسل: ١/٢ كوب

الفوائد: فعّال ضد الإسهال القوي.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع الخروب إلى قطع صغيرة ونضعها في طنجرة مع الماء على النار حتى يصل إلى درجة الغليان، فنحسب نصف ساعة ابتداءً من هذا الوقت.

٢ ـ نصفّي بعد ذلك العصير ونضيف إليه العسل.

نقيع الكرفس:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

ورق كرفس طازج مقطع: ١ كوب

ماء: ٦ أكواب

الفوائد: منشِّط، يساعد على الهضم، يطهِّر الحنجرة.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع الماء على النار وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه ورق الكرفس ونتركه لبضع دقائق.

٢ ـ نستطيع أن نضيف إليه بعد أن تصفيته الحليب الطازج.

نقيع الحامض:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

قشر حامض: ٢ حبة

عصير حامض: ٨ حبات

الفوائد: مطهِّر، يساعد على الهضم، يعالج مشاكل الكبد.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع قشر الحامض في وعاء من زجاجي ونغمره بالماء المغلي.

٢ ـ نتركه طوال الليل على هذه الحال.

٣ ـ في اليوم الثاني، نخرج القشر ونضيف عصير الحامض فنحصل على الشراب النهائي.

٤ ـ نستطيع أن نتناوله بارداً أو ساخناً، مع سكر أو مع عسل.

نقيع الكزبرة:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

حبوب الكزبرة: ٤ ملاعق كبيرة

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: مطهّر، خافض للحرارة العالية.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع حبوب الكزبرة في وعاء زجاجي ثم نضيف إليها الماء المغلي.

٢ ـ نتركها لمدة عشر دقائق ثم نصفّيها ونتناولها فاترة.

نقيع الكمون:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

حبوب الكمون: ٤ ملاعق كبيرة

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: مطهر، يساعد الهضم، مدر للبول، يعالج مشاكل الجهاز الهضمي.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع حبوب الكمون في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي.

٢ ـ بعد ربع ساعة نصفيه ونتناوله فاتراً.

نقيع السبانخ:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٢٠ دقيقة

المكونات:

ورق سبانخ طازج مقطع: ١ كوب

ماء: ٤ أكواب

زيت زيتون:-١/٤ كوب

الفوائد: يعالج فقر الدم، ولكن يمنع تناوله في حالة وجود القرحة، والتهاب الكبد، وارتفاع نسبة حمض البوريك.

طريقة التحضير:

١ ـ يغسل السبانخ جيداً ثم نضعه في طنجرة مع الماء البارد على النار مدة ١٥ دقيقة ابتداءً من غليان الماء.

٢ ـ نصفّي العصير بعد ذلك ونضيف زيت الزيتون.

نقيع الطرخون:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

ورق طرخون مع الزهرة: ١/٢ كوب

(طازج أو مجفف)

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: مطهِّر، طارد للريح.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع الطرخون في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي ونتركه لمدة عشر دقائق.

٢ ـ نصفّي العصير ونتناوله فاتراً.

نقيع الخس:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٣٠ دقيقة

المكونات:

خس: ١ حبة متوسطة الحجم

ماء: ٤ أكواب

زيت زيتون: ١/٤ كوب

الفوائد:

منعش، مهدىء للأعصاب، مسهّل للمعدة، يسهّل الهضم والنوم.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع ورق الخس تقطيعاً خشناً ونضعه في طنجرة ونغمره بالماء البارد.

٢ ـ نضع الطنجرة على النار مع إضافة رشة الملح إلى الماء ونرفعه إلى درجة الغليان ونتركه يغلي لمدة عشرين دقيقة.

٣ ـ نطفيء النار ونترك الطنجرة على حدة حتى تصبح حرارة الماء فاترة.

٤ ـ نصفّي العصير ونضيف زيت الزيتون.

نقيع ورق الغار:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٢٥ دقيقة

المكونات:

ورق الغار طازج أو مجفف: ١٢ ورقة

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يساعد على الهضم، مطهر.

طريقة التحضير:

نضع ورق الغار في وعاء زجاج ونضيف إليه الماء المغلي ونتركه لمدة ربع ساعة ثم نصفّيه ونتناوله.

نقيع الذرة:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٤٠ دقيقة

المكونات:

عرنوس ذرة طازج: ١ عرنوس مقطع مع خيوطه

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يعالج التهاب المثانة.

طريقة التحضير:

١ ـ نقطع عرنوس الذرة إلى دوائر عريضة السماكة ونضعها مع خيوطها في طنجرة على النار ونغمرها بالماء.

٢ ـ نرفع الماء إلى درجة الغليان ونتركه عليها لمدة خمس دقائق.

٣ ـ نطفىء النار بعد ذلك ونتركه على هذه الحال لمدة نصف ساعة.

٤ ـ نصفي العصير. وللحصول على نتيجة حسنة يجب تناوله ٣ مرات في اليوم ولعدة أيام متتابعة.

نقيع النعنع:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

ورق نعنع (طازج أو جاف): ١ أكوب (طازج)، ٤ ملاعق كبيرة (جاف)

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: مهدّىء للأعصاب، يسهّل الهضم، مطهِّر، فعال ضد التوتُّر المستمر.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع النعنع في وعاء زجاجي ونغمره بالماء الساخن على درجة الغليان ونتركه على هذه الحال لمدة ربع ساعة.

٢ ـ نصفّي الشراب ونتناوله فاتراً أو بارداً.

نقيع المردقوش:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

القمة المزهرة لعرق المردقوش: ١ كوب (طازج أو جاف)

ماء: ٤ أواب

الفوائد: يعالج الربو.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع المردقوش في طنجرة زجاجية ونغمره بالماء البارد.

٢ ـ نضع الطنجرة على النار ونرفع درجة الحرارة حتى الغليان وتترك لمدة عشر دقائق.

٣ ـ نصفّي الشراب، وللحصول على نتيجة حسنة نتناوله مرتين في اليوم ولعدة أيام متتابعة.

نقيع البقدونس:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

بقدونس طازج مقطع: ١ كوب

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يعالج التوتُّر المستمر، ننصح النساء بتناوله لتخفيف آلام الطمث (الدورة الشهرية).

طريقة التحضير:

١ ـ نضع البقدونس في وعاء زجاجي ونغمره بالماء المغلي.

٢ ـ نتركه على هذه الحال مدة عشرين دقيقة.

٣ ـ يصفّى الشراب بعد ذلك ويتناول مرتين في اليوم ولعدة أيام متتابعةٍ للحصول على أفضل نتيجة.

نقيع الصنوبر:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٤٠ دقيقة

المكونات:

حب الصنوبر: ١/٢ كوب

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يعالج السعال، ولكن يمنع تناوله في حال الألم في الكليتين.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع براعم الصنوبر في طنجرة على النار ونغمرها بالماء البارد. نرفع درجة حرارته إلى الغليان ونتركه يغلي لمدة عشر دقائق.

٢ ـ نطفىء النار بعد ذلك الوقت ونتركه على هذه الحال لمدة نصف ساعة.

٣ ـ نصفّي الشراب ونشرب كل يوم ٣ فناجين قهوة صغيرة لعدة أيام متتابعة للحصول على أفضل نتيجة.

نقيع الخوخ:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٣٠ دقيقة

المكونات:

خوخ مجفف: ١ كوب

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: مليّن فعال للمعدة.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع الخوخ المجفف في طنجرة ونغمره بالماء البارد، ثم نضع الطنجرة على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة.

٢ ـ نصفّي بعد ذلك العصير (مع حفظ الخوخ لاستعمال لاحق) ونتناول العصير فاتراً.

نقيع الأرز:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٧٥ دقيقة

المكونات:

أرز كامل: ١ أكوب

ماء: ٦ أكواب

الفوائد: يعالج الإسهال الدائم والتهاب البروستات.

طريقة التحضير:

١ ـ الأرز الكامل هو الأرز الذي لم يتم تقشيره بل احتفظ بقشرته الخارجية الغنية بالمواد الغذائية والفيتامينات.

٢ ـ نغسل الأرز جيداً ثم نضعه في طنجرة على النار بعد غمره بالماء لمدة ساعة تقريباً.

٣ ـ يستعمل الأرز على شكله أو نطحنه قليلاً.

٤ ـ نصفّي الأرز ونستطيع أن نضيف إليه القليل من زيت الزيتون والملح.

نقيع إكليل الجبل

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ١٥ دقيقة

المكونات:

ورق إكليل الجبل (جاف أو طازج): ١ كوب

ماء: ٤ أكواب

الفوائد: يعالج الربو والسعال الديكي.

طريقة التحضير:

١ ـ نضع الورق في وعاء من زجاج ونغمره بالماء الساخن على درجة الغليان ونتركه لمدة عشر دقائق.

٢ ـ نصفيه بعد ذلك ونشرب من هذا العصير عدة مرات في النهار.

نقيع الزنجبيل:

الكمية: ٤ أكواب

الوقت: ٢٥ دقيقة

المكونات:

زنجبيل مبشور أو مقطع: ١ كوب

ماء: ٦ أمواب

الفوائد: يسهّل الهضم، يعالج المشاكل المعوية، يبعد البرد والرشح وله خصائص أخر مهمّة.

طريقة التحضير:

يسخّن الماء على النار ثم يسكب على الزنجبيل المبشور، وبعد بضع دقائق يصفى النقيع ويقدّم.

* * *

الباب السادس:
اجعلي الطبيعة صيدليتك المفضلة

إليك سيدتي دليلك لبعض الأمراض وإمكانية علاجها بالنباتات والطعام من صيدلية البيت

١ ـ الذبحة الصدرية

الحامض: نستعمل عصيره غرغرة في كوب ماء فاتر.

القصعين: مغلي ٢٠ غرام في ليتر ماء.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من زهره في ليتر ماء، نشرب منه كوباً قبل كل وجبة.

٢ ـ الغم والهم

المشمش: نأكل الثمر أو نشرب عصيره.

الأفوكا: لب الثمرة فقط.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء. نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الزيزفون: مغلي ٥ غرام زهر في كوب ماء. نشرب كوباً قبل كل وجبة.

٣ ـ قطع القابلية

المشمش: الثمر أو عصيره لا فرق.

رشاد: نيئاً في السلطة، عصيراً أو مشروباً بارداً نشرب كوباً في اليوم.

الهندباء: نيئاً في السلطة، أو نقيع ٢٠ غرام ورق و٢٠ غرام شلش في ليتر مغاء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الزيزفون: قبضة في كوب ماء مغلي نشرب كوباً بين الوجبات.

٤ ـ الآفت Aphte القلاع

نستعمل له:

الحامض: حمام فم بعصير الحامض في كوب ماء فاتر.

البقلة: نمضغ بقلة نيئة جيداً.

الورد: حمام فم من مغلي ٥٠ غرام ورد يابس في ليتر ماء.

القصعين: حمام فم من مغلي ١٠ غرام من الورق في ليتر ماء.

٥ ـ نشاف أو تصلّب الشرايين

أرضي شوكي: يؤكل نيئاً أو مطبوخاً، أو مغلي ٣٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الهليون: يؤكل نيئاً، مبروشاً أو عصيراً.

الشومر: نغلي معاً ٣٠ غراماً من شلوشه في ليتر ماء ونشرب كوباً قبل كل وجبة.

الزعتر: مغلي ٢٠ غرام من رؤوسه المزهرة في ليتر ماء، نشرب كأساً قبل كل وجبة.

٦ ـ الربو

الثوم: نيئاً في السلطة، أو زيت الثوم، محضراً كما يلي: نفرم أو نبرش ناعماً بضع حبات منه في كمية من زيت الزيتون، نضع منه على الظهر ونفركه بلطف.

شقائق النعمان: مغلي ١٠ غرام زهر في ليتر ماء، ونشرب كوباً بين الوجبات.

نعناع: ـ مغلي أربع ورقات طازجة في كوب ماء، نشرب كوباً بعد الأكل.

ـ تنشق مغلي ٥٠ غرام من الورق في ليتر ماء.

القصعين: نحرق الورق الناشف ونتنشّقه.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الزهر، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

٧ ـ التهاب الرئة، الحاد والمزمن

أ ـ الحاد:

شقائق النعمان: مغلي ١٠ غرام من الزهر أو الورق في ليتر ماء نشرب كوباً بين الوجبات. وهذا المغلي يستعمل للمزمن أيضاً.

إكليل الجبل: مغلي ٤٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء نشرب كوباً بعد كل وجبة، ويستعمل للمزمن أيضاً.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة، ويستعمل هذا للمزمن أيضاً.

ب ـ المزمن:

الثوم: نستعمله بكل الأشكال والأنواع، فجودته عامة ومنفعته مطلقة.

البقلة: تستعمل في السلطات أو عصيراً.

الخس: نغلي معاً خسة كاملة في ليتر ماء، ونشرب كوباً بين الوجبات.

الغار: مغلي ٣٠ غرام من الورق في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

٨ ـ زيادة الكولسترول

الأرضي شوكي: مغلي ١٠ غرام من الورق في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الزيتون: ملعقة شوربة من زيته صباحاً على الريق (زيت معصور على البارد، أول كبسة).

الهندباء: ـ مغلي ٥٠ غرام من الورق والشلوش في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

ـ أو نغلي معاً ٣٠ غرام من ورقه المجفف والشلوش المقطع، في ليتر ماء، ونشرب كوباً قبل كل وجبة.

التفاح: نأكل يومياً ثلاث تفاحات دون تقشير، صباحاً، ظهراً وعشاءً قبل الأكل بنصف ساعة، أو نشرب عصير التفاح.

الزيزفون: نغلي معاً ٤٠ غرام من رؤوس الأغصان الطرية في ليتر ماء، نشرب عدة أكواب يومياً.

دوار الشمس: نشرب من زيته ملعقة وسط كل صباح (من الأفضل إذا وجد معصوراً على البارد أول كبسة) وهو نادر خاصة في لبنان.

٩ ـ مغص الأمعاء

بابونج: مغلي ١٠ غرام زهر مجفف في مئة غرام ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الكمّون: مغلي ٥ غرام من بذوره في مئة غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

اللافند: مغلي ٣٠ غرام من الزهو في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

القصعين: مغلي ٢٠ غرام من الزهر والورق في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

١٠ ـ مغص أو ألم الكلى

الكرز: نغلي معاً ٥٠ غرام من ذيل حبة الكرز في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

شرّابة عرنوس الذرة: نغلي معاً ٣٠ غرام من شلش عرنوس الذرة في ليتر ماء، ونشرب متى أردنا.

الزيتون: نشرب كوباً صغيراً من زيت الزيتون أثناء الوجع بملعقة وحتى زوال الألم.

الزيزفون: مغلي ٣٠ غرام من رؤوس الأغصان الطرية في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

١١ ـ الرمد

الشومر: نغلي معاً ٤٠ غرام من البذور في ليتر ماء، ونعمل بها حمام بخار للعين.

الخس: نغلي معاً ٥ غرام من بذور الخس في ليتر ماء فاترة، نغسل العين بهذا المغلي بواسطة شاش معقّم ثم نبلّل شاشة معقّمة أيضاً ونضعها لصقة على العين.

١٢ ـ الإمساك

المشمش: نأخذ عشر حبات مشمش مجفف على الريق، إنه نافع جداً للتخلص من الإمساك.

اللوز الحلو: نشرب حوالي ٥٠ غرام من زيت اللوز الحلو في اليوم، ومن الأفضل صباحاً على الريق.

الجزر: نأكل الجزرة كما هي، أو عصيراً، أو شوربة (حساء): كيلو جزر في ليتر ماء، ونطحنه في ميكسر Mixer ونشرب من هذا الحساء في وجبتي الغداء والعشاء.

السبانخ: نأكله نيئاً أو مطبوخاً، أو مغلي ١٠ غرام حبوب في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً في الصباح.

تين مجفف: نضع في كاسة كبيرة (Bol) ستة أكواز تين مجفّف ونضيف لها ماء فاترة ونتركها طيلة الليل، في الصباح نأكلها ونشرب ماءها.

أو نأكل صباحاً مربى التين بدون خبز.

الفريز: نأكل الثمر طازجاً أو مسلوقاً (كمبوت).

الشمام والتوت: الثمرة طازجة.

الزيتون: ملعقة شورية من الزيت المعصور على البارد أول عصرة. نأخذها صباحاً على الريق.

الهندباء: تؤخذ سلطة كما هي، أو مغلي ٢٥ غرام ورق و٢٥ غرام شلش مفروم في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الخوخ: تأخذ طازجة صباحاً على الريق أو عصيراً بمعدل كوب قبل كل وجبة.

ـ أو ننقع في ماء باردة لمدة يوم كامل كمية من الخوخ المجفف مجرحاً في الطول، ثم نأكل منها على الريق بمعدل من ٥ إلى ١٠ حبات.

البندورة: نأكلها ناضجة كما هي، أو عصيراً.

١٣ ـ النقاهة

المشمش: نأخذ الثمر طازجاً، مسلوقاً (كمبوت) أو عصيراً.

اللوز: حليب اللوز الحلو.

أناناس: طازجاً أو عصيراً.

أفوكا: الثمرة طازجة.

كستناء: نأخذه نيئاً أو مطبوخاً أو مسلوقاً.

البلح: طازجاً أو تمراً.

العنب: نأكله طازجاً أو عصيراً، الأسود والأحمر يفضل على الأبيض.

القصعين: مغلي ٢٠ غرام ورق وزهر في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

١٤ ـ السكري:

هليون: من الأفضل أكله نيئاً، ويمكن أخذه عصيراً أو نقيعاً لـ ٥٠ غرام في ليتر ماء، نشرب كوباً على الريق ونتابع طيلة النهار.

الملفوف: نأخذه عصيراً بمعدل كوب صباحاً.

البقلة: سلطة مع خل التفاح، أو عصير، كوباً صباحاً على الريق.

اللوبيا الخضراء: نأخذ كوباً من عصيرها صباحاً على الريق. أو نغلي معاً كمشة من الحب في ليتر ماء، ونشرب متى نريد.

الخس: نغلي في ليتر ماء ٨٠ غرام من الورق، ونشرب كوباً بين الوجبات.

خميرة البيرة: ملعقة شوربة مذابة في أي سائل قبل كل وجبة.

البصل: نأخذه نيئاً أو عصيراً، أو نقيعاً لثلاث بصلات كبيرة مقطعة في ليتر ماء، ونشرب منه كوباً في الصباح على الريق.

الزيتون: نقيعاً لمدة نصف نهار في ليتر ماء باردة لثلاثين غراماً من الورق المجفف، ثم نغليها معاً لمدة أربع أو خمس دقائق، نرفعها عن النار ونشرب منها كوباً بين الوجبات.

الهندباء: نغلي في ليتر ماء ٣٠ غرام من الورق والشلش، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

البطاطا: نأخذها عصيراً بمعدل كوب صغير بين الوجبات.

الزيزفون: مغلي ١٠ غرام من رؤوس الأغصان الطرية، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

١٥ ـ الإسهال

المشمش: طازجاً أو عصيراً.

الجزر: طازجاً كاملاً أو عصيراً أو حساء.

الملفوف: نأكل ملفوفة كاملة مسلوقة في الماء، ثم نشرب هذا الماء.

السفرجل: الثمرة كاملة أو كمبوت.

الفزيز: الثمر طازجاً، أو نغلي في ليتر ماء كمشة من الورق، ونشرب عندما نريد.

الرمان: الحبوب أو العصير.

الكرات: نصنع منه حساءً، ونشرب منه عندما نريد.

البطاطا: عصير البطاطا نيئاً، نشرب نصف كوب قبل كل وجبة.

الأرز: نأخذه حساء من ٣٠ غرام أرز في ليتر ماء، نشرب عندما نريد.

الشاي: مغلي Infusion من الشاي، وأفضله الأخضر، نشرب منه عندما نريد.

١٦ ـ عسر الهضم

أناناس: طازجاً أو عصيراً.

يانسون: مغلي ٥ غرام بذور في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

بابونج: مغلي ١٠ غرام من الزهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الغار: نغلي معاً في ليتر ماء ٤٠ غرام من الورق، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

النعناع: مغلي ٥ ورقات من النعنع في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

البرتقال: كما هو أو عصيراً.

الدراق: طازجاً أو عصيراً.

البقدونس: نأخذه نيئاً، مفروماً في السلطة. أو مغلي ٢٠ غرام في نصف ليتر ماء، نشرب الماء والبقدونس معاً بمعدل كوباً صغيرة طيلة النهار.

إكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

١٧ ـ الحمى

بابونج: مغلي ١٠ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً قبل النوم.

الخيار: مع الوجبات نيئاً أو مطبوخاً.

الغار: مغلي ٤٠ غرام زهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

لاڤند: مغلي ٥ غرام زهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

الزيتون: مغلي ٥٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

القصعين: مغلي ٢٠ غرام ورق وزهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزيزفون: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب عندما نعطش.

١٨ ـ اضطراب الكبد

أرضي شوكي: يؤكل نيئاً، أفضل من المطبوخ.

هليون: نيئاً أو عصيراً.

جزر: نيئاً أو عصيراً.

الكرز: يؤخذ طازجاً وبكميات.

الحامض: الثمرة أو عصيرها.

البقلة: في السلطة أو عصيراً.

الفريز: طازجاً، والأفضل على الريق.

الخس: نغلي في نصف ليتر ماء خسة كاملة، ونشرب كوباً بين الوجبات.

النعناع: مغلي ٥ غرام في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزيتون: نشرب صباحاً وعلى الريق، ملعقة شوربة زيت معصور على البارد وأول عصرة أو كبسة.

البرتقال: الثمرة طازجة أو عصيراً.

البقدونس: نيئاً، مفروماً في السلطة، أو عصيراً ممزوجاً بقليل من الحليب الساخن.

الهندباء: سلطة، أو نغلي في ليتر ماء ٥٠ غرام من الورق والشلوش، نشرب كوباً مع كل وجبة.

التفاح: كاملاً أو عصيراً.

البطاطا: عصير بطاطا نيئة، نشرب على دفعات موزعة كوباً في اليوم.

الخوخ: طازجاً أو عصيراً.

الفجل الزهري: نأكله كما هو أو عصيراً.

الفجل الأسود: نأخذه نيئاً، أو عصيراً نشرب منه نصف كوب قبل الغداء والعشاء.

إكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام من رؤوس النبتة في ليتر ماء، نشرب كوباً صباحاً على الريق وقبل كل وجبة.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

١٩ ـ الرشح

الثوم: نيئاً في السلطة، ومطبوخاً أو حساء.

الكرز: ننقع لمدة نصف نهار ٥٠ غرام من ذيل حبة الكرز في ليتر ماء باردة ثم نغليها معاً على النار لمدة خمس دقائق، نرفعها عن النار، ونتركها مدة ثلث أو نصف ساعة، نشرب منها بارداً أو فاتراً خمسة أكواب في اليوم.

الملفوف: نشرب عصير الملفوف نيئاً بمعدل كوب واحد في اليوم.

الشومر: مغلي ٣٠ غرام بذور في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الغار: مغلي ٤٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد الغداء والعشاء.

البصل: نيئاً وفي السلطة، وحساء. أو ننقع في نصف ليتر ماء باردة بصلتين كبيرتين مفرومتين، ونشرب منه كوباً بين الوجبات، وكوباً قبل النوم مباشرة.

التفاح: نأكل التفاحة كاملة دون تقشير. أو مغلي ثلاث تفاحات مقطعة قطعاً صغيرة في ليتر ماء، ونشرب من هذا المغلي كلما أردنا.

الزعتر: نغلي ٣٠ غرام من الرؤوس المزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

٢٠ ـ البواسير

بابونج: لبخة من مغلي ٦٠ غرام زهر في ليتر ماء.

كرمة حمراء: نغلي معاً ١٠ غرام ورق عنب أحمر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوبين بين الوجبات.

٢١ ـ ارتفاع ضغط الدم

الثوم: نيئاً، حبة كاملة ٣ مرات يومياً، أو مفروماً في السلطة أو الشوربة، أو نأخذه صباحاً على الريق بمعدل حبة أو اثنتان حجم وسط.

الفريز: الثمرة كاملة، ومن الأفضل على الريق.

الزيتون: مغلي ٥٠ غرام ورق طازجاً أو مجففاً في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة طعام.

التفاح: نأكله دون تقشيراً أو عصيراً بمعدل ثلاث تفاحات يومياً على الأقل.

العنب: نأكل العنب كما هو، أو عصيراً.

الأرز الكامل: مسلوقاً أو مطبوخاً مع المأكولات الأخرى.

الزيزفون: مغلي ٣٠ غرام من الزهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

الزعرور: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، كوباً قبل كل وجبة.

٢٢ ـ الأرق

المشمش: الثمرة أو عصيرها.

الزعرور: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بين الوجبات، وقبل النوم مباشرة.

الحبق: مغلي ٥ غرام رؤوس مزهرة في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة وقبل النوم.

الخس: نيئاً في السلطة، في وجبة العشاء خاصة. أو نغلي في ليتر ماء ٨٠ غرام من الورق، نشرب كوباً بين الوجبات وقبل النوم.

مردكوش: مغلي ٥٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة وقبل النوم مباشرة.

التفاح: نأكل تفاحة دون تقشير قبل النوم.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوبين بين الوجبات وقبل النوم.

الزيزفون: مغلي ٣٠ غرام زهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة وقبل النوم.

٢٣ ـ التهاب الحنجرة

الزعرور: غرغرة عدة مرات في اليوم بمغلي ٥٠ غرام ثمر في ليتر ماء، نغليها معاً لبضع دقائق. نرفعها عن النار ونتركها لمدة عشر أو خمسة عشر دقيقة، نستعملها فاترة أو باردة.

الحامض: غرغرة عدة مرات يومياً بعصير الحامض في كوب ماء فاترة.

التين: نغلي خمس حبات تين في ليتر ماء أو حليب، نشرب متى أردنا.

لاڤند: مغلي ٣٠ غرام زهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

قصعين: غرغرة عدة مرات في اليوم بمغلي ٢٠ غرام ورق في ليتر ماء، نرفعها عن النار ونتركها لمدة عشر دقائق ثم نستعملها فاترة أو باردة.

البصل: نأكله نيئاً أو مفروماً في السلطة.

٢٤ ـ وجع الرأس والميغران

الحبق: مغلي ٥ غرام ورق في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

بابونج: مغلي ١٠ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

حامض: لبخات من عصير الحامض على الرأس.

لاڤند: مغلي ٥ غرام ورق وزهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

مردكوش: مغلي ٥ غرام في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

النعناع: لبخة من الورق الطازج نضعها لحظة في ماء فاترة وفي الوقت نفسه نشرب كوباً بعد كل وجبة من مغلي ٢٠ غرام ورق في ليتر ماء.

البصل: لزقة من البصل المسلوق.

إكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزيزفون: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

٢٥ ـ تهيج الأعصاب

الزعرور: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الحبق: مغلي ٥ غرام رؤوس مزهرة أو ورق في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الملفوف: عصير الملفوف النيء، نشرب كوباً واحدة في اليوم.

الخس: نغلي معاً Décoction ١٠٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً بين الوجبات وكوباً قبل النوم.

لاڤند: مغلي ٥ غرام زهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بين الوجبات.

مردكوش: مغلي ٥٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

نعناع: مغلي ٥ غرام ورق في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

البقدونس: نيئاً، مفروماً في السلطات. أو نغلي معاً ٥٠ غرام ورق أو شلوش في ليتر ماء، نشرب كوباً واحدة في اليوم بين وجبتين.

التفاح: نأكل تفاحة كاملة دون تقشير عدة مرات في اليوم.

قصعين: مغلي ٢٠ غرام ورق وزهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزيزفون: مغلي ٥ غرام زهر في ١٠٠ غرام ماء، نشرب خمسة أكواب في اليوم.

٢٦ ـ البدانة

الجزر: نيئاً أو عصيراً.

الكرز: الثمرة طازجة أو عصيراً.

اللفت: نيئاً هو الأفضل، أو نغلي معاً ١٠٠ غرام في ليتر ماء، نشرب خمسة أكواب في اليوم.

الكرات: في الحساء، أو نغليه مع الماء ليتبخر الماء، ويصبح مركزاً أو لزجاً ونستعمله.

التفاح: نأكل التفاح كاملاً عدة مرات أو نشربه عصيراً.

البطاطا: نيئاً كعصير، أو مشوياً وهو الأفضل أو مسلوقاً على البخار.

إكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

٢٧ ـ داء المفاصل

أرضي شوكي: نيئاً ومطبوخاً.

الجزر: نيئاً كما هو أو عصيراً.

الكرز: الثمرة طازجة أو عصيرها.

الملفوف: نيئاً في السلطة، أو عصيراً نشرب من هذا العصير كوباً في اليوم.

ـ ولتخفيف وجع هذا الداء، نضع لبخة من ورقه المسلوق قليلاً ليصبح طرياً بعد نزع ضلعه القاسي.

البقلة: نيئاً في السلطة أو عصيراً.

الشومر: نيئاً في السلطة.

الفريز والفرنبواز: الثمر طازجاً على الريق أو عصيراً.

الغار: مغلي ٤٠ غرام ورق في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

شرَّابة الذرة: نغلي معاً في ليتر ماء ٤٠ غرام من شرابه العرنوس، نشرب عندما نريد خلال النهار.

المردكوش: مغلي ٥٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الشمام: القلب، نأكل دون إسراف.

الزيتون: نفرك موضعياً بزيت الزيتون مع الثوم المدقوق موضع الألم.

البقدونس: نيئاً وفي السلطة، أو نغلي معاً في ليتر ماء ٥٠ غرام من البذور، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الهندباء: نيئة أو في السلطة، أو نغلي معاً في ليتر ماء ٣٠ غرام ورق وشلوش، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الإجاص: الثمرة كاملة أو عصيرها.

التفاح: الثمرة كاملة أو عصيرها، أو نغلي معاً في ١٠٠ غرام ماء ١٠ غرام قشر التفاح، نشرب عندما نريد أثناء النهار.

الخوخ: الثمرة كاملة أو عصيرها.

الفجل الأسود والزهري: نيئاً كما هو وفي السلطة أو عصيراً.

إكليل الجبل: مغلي ٥٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

الزعتر: مغلي ٥ غرام في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

البندورة: نيئة كما هي، في السلطة أو عصيراً.

القصعين: مغلي ٢٠ غرام ورق وزهر في ليتر ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة.

٢٨ ـ السعال

الثوم: يؤكل كما هو، نيئاً، في السلطة، في الحساء، أو مغلي ٥٠ غرام مدقوقاً في نصف ليتر ماء نتركه منقوعاً قليلاً ونأخذ منه ملعقة شوربة كل ساعتين.

اللوز الحلو: على شكل حليب محلى بالعسل.

القمح: نغلي في ليتر ماء ملعقة كبيرة من نخالة القمح، نشرب عدة أكواب خلال النهار.

الجزر: مغلي من بضع جزرات في نصف ليتر ماء، نستخرج عصارتها ونشرب كوباً ثلثه من هذه العصارة الثلثين ماء ساخنة، نشرب عدة مرات يومياً.

الملفوف: عصير الملفوف، نشرب كوبين في اليوم. أو نغلي في ليتر ماء خمس ورقات كبيرة، نشرب عدة أكواب يومياً.

السفرجل: مغلي ٤٠ غرام زهر أو ورق في ليتر ماء، نشرب كوبين فقط بين الوجبات.

التين: نغلي في ليتر ماء بعض أكواز التين المجفف، نشرب متى أردنا خلال النهار.

الخس: نغلي في نصف ليتر ماء خسة كاملة، نشرب كوبين يومياً بين الوجبات.

المردكوش: مغلي ٥٠ غرام ورق في ١٠٠ غرام ماء، نشرب كوباً بعد كل وجبة. أو نتنشق مغلي ٤٠ غرام ورق في ليتر ماء.

اللفت: نغلي في ليتر ماء شرحات لفت نيء، نشرب منه خلال النهار محلى بالعسل، أو عصير لفت محلى، نشرب بعض الملاعق يومياً.

البصل: نغلي في ليتر ماء بعض بصلات، ونشرب عدداً من الأكواب الصغيرة خلال النهار.

الكرات: حساء الكرات، نشرب منه عندما نريد أثناء النهار.

التفاح: نغلي في ليتر ماء بضع تفاحات مقطعة، ونشرب منها متى أردنا خلال النهار.

الزعتر: مغلي ٣٠ غرام رؤوس مزهرة في ليتر ماء، نشرب خمس أكواب يومياً.

٢٩ ـ الدوالي (Varices):

الثوم: يؤخذ كما هو، نيئاً، في السلطة أو حساء.

الملفوف: نضع ورق الملفوف في ماء تغلي للحظات لكي تصبح طرية، ننزع ضلعها، ونضعها على مكان الدوالي ونثبتها برباط من القطن أو الشاش.

الهندباء: مغلي ٤٠ غرام من الورق والشلوش في ليتر ماء، نشرب كوباً قبل كل وجبة.

الكرمة الحمراء: نغلي معاً في ١٠٠ غرام ماء، ١٠ غرام من ورق العنب الأحمر، نشرب كوبين بين كل وجبة.

* * *

الباب السابع:

مراعاة القواعد الصحية

عروس ـ زوجة ـ أم

ما لا بُدَّ لكل امرأة أن تعرفه منذ سن الثالثة عشرة

ليس أسهل من مراعاة القواعد الصحية عند المرأة بشرط واحد هو عدم الإهمال أو التساهل حيالها. وهاك، يا سيدتي، بعض ما لا ينبغي لك أن تستخفي به أو تستقلي شأنه وإن بدا لك، للوهلة الأولى، أهلا للاستخفاف وقلة الشأن. .

سجِّلي مواعيد طمثك شهرياً:

تلك عادة محمودة أخذت تناساها النساء منذ شيوع تعاطي حبوب منع الحمل الحديثة. ولكن تناسيها يشكل، في الواقع، خطأ فادحاً وخطيراً. إن معرفة الموعد الصحيح للطمث واستطاعتك إبلاغ طبيبك به عند الضرورة يعتبر عنصراً جوهرياً لتشخيص مرضك في حال إصابتك بمرض.

لا تترددي في مراجعة الطبيب المختص بالأمراض النسائية:

إن كثيراً من النساء يتقاعسن عن مراجعة هذا الاختصاصي أو تلك الاختصاصية في الأمراض النسائية. وأخطر من هذا أنّ العديدات منهن يرفضن

حتى اطلاع طبيب الأسرة على مشكلاتهن النسوية. الشيء المثالي هو تبني عادة مراجعة الطبيب المختص، بصورة دورية، منذ حلول الطمث الأول. أما عندما تتزوج المرأة فلا بد من مراجعة الطبيب مرة كل ستة أشهر أو في أضعف الإيمان، مرة كل سنة، لتخضع لفحص جينوكولوجي كامل. وأهمية مثل هذا الفحص الدوري الوقاية قبل الاضطرار إلى العلاج.

واجهي جميع الاحتمالات بلا خوف:

قبل التوجه لإجراء الفحص الشامل الدوري، عليك أن تُعدي نفسك لمواجهة جميع الاحتمالات، وأن تكوني مستعدة للإجابة عن كل الأسئلة التي قد يطرحها عليك طبيبك، مثال ذلك التفاوت في مواعيد الطمث والاضطرابات التي تعانينها في هذه الفترة ووصف كل ذلك بدقة لكي تسهلي أمام طبيبك السير على نور.

تحاشى القيام بأي عملية غسل وتنظيف لأعضائك الجنسية قبيل الفحص الجينوكولوجي:

إن مثل هذه النصيحة قد تبدو لك مستهجنة أو محطة بكرامتك الأنثوية. ولكن العكس هو الصحيح. ذلك أن قيامك بأي عملية «تواليت شخصية» قبل خضوعك للفحص مباشرة، من شأنه أن يمحو بعض المؤشرات المهمة التي لو بقيت لأعطت طبيبك فكرة دقيقة عن حالتك الصحية العامة. يضاف إلى ذلك أن عملية «التواليت» هذه جديرة بالإزالة الخلايا المتقشرة والمختلطة بالإفرازات الطبيعية.

تعرفي على مؤشرات الانتانات التناسلية:

وأولها «المفرزات البيضاء» أو «الملونة» وكذلك الحكة والحرقة أثناء التبول وكل ألم أو انزعاج في المهبل. وأهم من ذلك كله الألم الدائم أو الذي يظهر لدى

الاتصال الجنسي، إن كل مؤشر من هذه المؤشرات ينبغي أن ينقل فوراً إلى علم طبيبك المعالج.

اتخذي سبل الوقاية من الانتانات:

وهي تدخل في عداد النظافة الصحية اليومية فلا تلبث أن تتحول إلى عادات ثابتة، لدى المرأة والرجل على حد سواء.

من هذا القبيل:

ـ أن تكون أشياؤك الصحية خاصة بك وشخصية. فكل فرد في العائلة يجب أن تكون له منشفته الخاصة. فكثير من الجراثيم تعيش فترة قصيرة في مناخ جاف ولكن عمرها يطول في المناخ الرطب. ومن هنا يصبح احتمال انتقال العدوى كبيراً بواسطة المنشفة. ومن حسن الرأي أن تكون لك منشفة للجسم وأخرى للناحية التناسلية. مثال ذلك أن فطار (داء يسببه الفطر على الجلد) في القدمين يمكن أن ينتقل ويتسبب في فطار فرجي ـ مهبلي مزعج جداً ومستعصٍ على الشفاء.

ـ نظِّفي مغطس الحمام و «البيديه» بعد كل استعمال. وبعد القيام «بتواليت شخصية» يكون من المستحسن استعمال مادة مطهرة وتنظيف المغطس بصورة جيدة. وهذه الطريقة لا ينبغي إهمالها سواء في البيت أو في زيارة بعض الأصدقاء أو لدى النزول في الفنادق.

ـ بدِّلي باستمرار «الفوط الماصة» في فترة العادة الشهرية. وهذه مسألة راحة وصحة، ثم إنها الطريقة الوحيدة التي تجنبك الإزعاج والضيق وتقييد الحركة. أما عن اختيار الفوط الصحية الماصة فهذا موضوع آخر يكثر حوله الجدل.

ـ لا تهملي تغطية مقعد «التواليت» بالورق الصحي المعقم. وخلافاً للمعتقد الشائع فإن هذه الطريقة لا تتسبب في انتقال الأمراض التناسلية السارية لسبب بسيط هو أن الأجزاء التي تمس المقعد هي الفخذان والردفان أما الأعضاء «المعنية» فتظل في الفراغ. وبالمقابل يمكن، في حال عدم التغطية، التقاط مكروبات غير خطرة كالتي تسبب الطفح الجلدي والتقيحات وما إلى ذلك. لذا يظل من الحكمة تغطية المقعد بورق معقم.

ـ تعودي على التنظيف بعد التغوط من الأمام إلى الوراء وليس العكس. ذلك أن العديد من الجراثيم التي يحتوي عليها الغائط يمكن أن تنتقل إلى الأعضاء التناسلية. والأفضل القيام بغسل الناحية على «البيديه» عند الخروج من «التواليت» بعد التغوط أو التبول. وفي حال تعذر استعمال البيديه (في المكتب أو أثناء زيارة) يمكن اللجوء إلى طريقة غاية في البساطة: خذي قطعة ورق ماصة (كلينكس أو ورق صحي) وبلليها بالماء بعد طيها عدة طيات وبعد الفراغ من التبول امسحي بها الناحية فتزول بقايا البول التي تترك إذا ما جفت رائحة أمونيا كريهة. وأفضل من هذا: ثمة من الصيدليات «مناشف» صغيرة خاصة لهذه الغاية، وكثير من النساء يستعملن هذه المناشف بصورة دائمة إلا أن بعضها تسبب لهن تحسساً مزعجاً، فما عليك إلا التجربة مرة أولى.

تجنبي لبس البنطلونات بالغة الضيق، فمثل هذه البنطلونات خليقة بأن تسبب تحسساً لدى بعض النساء، وإذا كان لا مفر من لبس البنطلون فليكن لفترات غير طويلة ثم استبدليه بفستان مريح يجري من تحته الهواء.

اجرى «التواليت الشخصية» بانتظام:

المعروف، صحياً، أن هناك نوعين من «التواليت الشخصية»: التواليت الخارجية وينبغي أن تمارس يومياً، والتواليب الداخلية التي تطبق في ظروف معينة (عند البلوغ، في بداية سن اليأس، في بعض مراحل الحيض، في حالة وجود إفرازات بيضاء، وإذا كانت المرأة تستعمل جهازاً مانعاً للحمل..).

ـ أما التواليت الخارجية فتتم بالماء والصابون، باليد العارية أو بقطعة من القطن وليس أبداً بالقفاز (كف الحمام) ولا بواسطة إسفنجة (الجراثيم تعشش فيها بكثرة). والغسل بالصابون يجب أن يصل إلى أعماق الطيّات.

ـ وأما التواليت الداخلية فيجب أن تطبق بواسطة أصبعين: السبابة والوسطى مضمومتين (إصبع واحدة لا يمكنها النفاذ إلى العمق المطلوب) وتوصي المرأة باستعمال الماء الفاتر لهذه الغاية لتحاشى التقبضات إذا كان الماء حاراً أو الألم إذا

كان بارداً. وانتبهى إلى أنه لا يجوز استعمال الحقنة المهبلية إلا مرة واحدة في الشهر وذلك بعد الحيض، فحذار من جعل استعمالها عادة يومية إلا . . بناء على توصية الطبيب. ونقطة أخرى: «الحقنة» أداة سخصية فلا يجوز لامرأة فلا يجوز لامرأة أخرى استعمالها أبداً.

لا تفرطي في استعمال الصابون السائل المعقم. خذيه باعتدال: نقاط معدودة فقط، ذلك أن إدخال مواد مخرشة إلى المهبل من شأنه أنه يخل بالتوازن الموجود في الإفرازات المهبلية التي تساعد الغشاء المخاطى على مقاومة هجمات الجراثيم.

تعلمي تطبيق الوقاية المسبقة:

الثديان ينبغي أن يكونا محط اهتمام كبير ومراقبة دائمة من أجل اكشتاف أي اختلال يصيبهما سواء كان بسيطاً أو خطيراً. قومي بعملية دس شخصية بصورة منتظمة وذلك بعد عدة أيام من انتهاء طمثك أي عندما يكون الثديان استرخيا (أثناء الطمث يحتقن الثديان بشكل ملحوظ) والأفضل أن تقومي بهذه العملية في يوم محدد، ليكن اليوم الرابع. وليس المطلوب منك تشخيص حالة الثديين إنما محاولة اكتشاف «أشياء» غير طبيعية فيهما أن الطبيب سوف يكون شاكراً لك قيامك بهذه المهمة حين اطلاعه عليها.

كوني مسؤولة عن صحتك:

المهم في الأمر كله أن يتكون لديك شعور بالمسؤلية عن صحتك، ولا سيما النواحي الشخصية، فمثل هذا الشعور وحده كافٍ لكي يجعلك دقيقة في مراقبة تطورات هذه الصحة فضلاً عن أن هذه العناية تنعكس بالضرورة، على ثقتك بنفسك وبالدرجة الأولى على جمالك وحسن مظهرك وسلوكك بين الناس.

* * *

الزواج المبكّر يحمي جسم المرأة

أفضل سن لزواج الفتاة

اختلفت أراء الأطباء حول أفضل سن لزواج الفتاة؛ فالبعض أيدّ الإنجاب أو الزواج المبكر قبل سن العشرين، بينما عارض ذلك آخرون، فكان رأيهم أن أفضل سن للإنجاب بعد العشرين ولا تتعدى الخامسة والثلاثين.

لكن كثير من الآراء في الوقت الحالي بدأت تشير إلى أن أفضلية الزواج المبكر لما له من فوائد لجسم الفتاة فهو ينظم الدورة الشهرية، وينظم هرمونات الجسم. بينما وُجد أنه كلما طالت الفترة بين بلوغ الفتاة وبين بدء الإنجاب تتعرض لتغيرات هرمونية تجعلها أكثر عرضة عن غيرها للأمراض الخبيثة

كما وُجد أنه إذا تأخر الإنجاب عن سن الخامسة والثلاثين تتعثر حالة الحمل والولادة وترتفع نسبة الأمراض بين المواليد. والدكتور بيتر مدور (لبناني الأصل وحائز على جائزة نوبل) واحد ممن يؤيدون الزواج المبكر قبل سن العشرين، فهو يرى أنه يعطي الجسم مناعة طبيعة ضد الإصابة بسرطان الثدى.

ولا يصح حين ننصح بالزواج المبكّر أن ننسى جانباً آخر على قدر كبير من الأهمية وهو بلوغ الفتاة مرحلة الرُّشد العقلاني، فلا يجوز أن تصبح الفتاة أماً قبل بلوغ هذه السن.

ومن رأي دكتور بيتر كذلك أن سن الرشد العقلاني تبدأ في الوقت الحالي عند الفتاة في سن السادسة عشر، مما يؤهلها للزواج ابتداء من هذه السن.

سن المرأة وقدرتها على الإنجاب

عمري تجاوز الثلاثين... هل تتأثر قدرتي على الإنجاب؟

ترتبط القدرة على الإنجاب عند المرأة بالدورة الشهرية والتي يحدث خلالها التبويض، أي خروج بويضة كل شهر من المبيض للتلقيح أي أن القدرة على الإنجاب أو فترة الخصوبة في حياة المرأة تبدأ من البلوغ مع بدء الدورة الشهرية وتنتهي بالوصول إلى سن اليأس حيث تنقطع الدورة الشهرية ـ مع ملاحظة أن الدورة خلال العام الأول، وربما العامين الأولين، من بعد بدء الحيض الأول تكون غالباً خالية من التبويض.

لكنه من البديهي أن قدرة المرأة على الإنجاب لا تكون ثابتة بنفس القدر طوال فترة خصوبتها، بمعنى أنها تتغيّر طوال تلك المرحلة.. من بدء الحيض حتى بلوغ سن اليأس.

أعلى فترة لخصوبة المرأة

وقد وُجد أن خصوبة المرأة تكون على أشدها فيما بين السادسة عشر والخامسة والعشرين ثم تقل بدرجة طفيفة حتى بلوغ الثلاثين، وبعد هذه السن تقل تدريجياً حتى تنعدم تماماً مع بلوغ سن اليأس.

ذلك يؤكد مرة أخرى أفضلية الزواج أو الإنجاب المبكر عند المرأة..

❊ ❊ ❊

أفضل سن للإنجاب عند الرجل..

هل ينجب الرجل بعد سن السبعين؟!

كما أن للمرأة فترة تكون خلالها على أعلى درجة من الخصوبة، وهي ما بين سن السادسة عشرة حتى الخامسة والعشرين، فللرجل كذلك نفس الشيء فقد وجد أن الرجل يتمتع بأعلى درجة من الخصوبة أو القدرة على الإنجاب ما بين سن العشرين والثلاثين، ثم تقل درجة الخصوبة تدريجياً حتى تكاد تنعدم عند سن السبعين!!.

فالمقصود بخصوبة الرجل ـ كما سبق ـ هو مقدرته على الإنجاب وليس مقدرته على لقاء الزوجة.

إهمال المعاشرة الجنسية خلال هذه الفترة يؤخر حدوث الحمل!!

كما أن للمرأة فترة في حياتها تكون خلالها على أعلى درجة من الخصوبة، وهي الفترة ما بين السادسة عشر والخامسة والعشرين، فإن لكل أمرأة فترة معينة تكون خلالها الخصوبة على أوجها خلال كل دورة شهرية، وهي الفترة التي تكون خلالها البويضة قد نضجت وأصبحت مهيأة للتلقيح.

تقع هذه الفترة في منتصف الدورة الشهرية، وهي بالتحديد العشرة أيام الثانية بعد أنتهاء الدورة. بينما يُطلق على العشرة أيام الأولى «**فترة الإمان**» حيث لا يحدث خلالها حمل في الغالب.

لو كانت زوجتك فوق الثلاثين..

وفي بعض حالات الشكوى من العقم، يلاحظ أن السبب هو أهمال المعاشرة الجنسية خلال تلك الفترة العالية الخصوبة، خاصة إذا كانت الزوجة فوق

الثلاثين عاماً، وأن سبب العقم يزول بتكثيف المعاشرة الجنسية بين الزوجين خلال تلك الفترة، بناء على معرفة هذه الحقيقة العلمية.

أول حمل في حياتي

هل أنا حامل؟!

أعراض الحمل في بدايته:

كل سيدة تتأثر بالحمل على نحو يخالف غيرها..

مع حدوث الحمل، تحدث تغيّرات فسيولوجية (طبيعية) بالجسم ينشأ عنها أعراض مختلفة، تشير إلى الحمل في بدايته لكنها لا تؤكده تماماً.

ويختلف ظهور هذه الأعراض من سيدة لأخرى، بل في نفس السيدة من حمل لآخر؛ فقد يكتمل ظهور الأعراض، وقد لا يظهر إلاّ البعض منها، وقد تظهر واضحة تماماً من البداية، وأحياناً يمر شهر أو شهران دون أن تشعر السيدة بأية أعراض طارئة.

تأخّر ميعاد الحيض:

لعل أول ما تلحظه الحامل من علامات الحمل هو تأخّر نزول دم الحيض إلى أن ينقطع تماماً، وهذا يحدث لكل الحوامل نتيجة للتغيّر الهورموني الذي يطرق على الجسم، حيث يزداد إفرازات الهورمونات الجنسية الأنثوية أثناء الحمل (الأستروجين والبروجستيرون).

لكن هذا التأخير لا يعنى دائماً وجود حمل، خاصة إذا كان الحيض لا يأتي أصلاً في مواعيد شهرية منتظمة، وهو أمر طبيعي عند كثير من النساء، فقد يشير تأخر الحيض إلى أسباب أخرى غير حدوث الحمل، لذلك لا يجل أن تتسرعى في

الحكم بوجود حمل إلاّ إذا استمر انقطاع الحيض لدورتين متتاليتين، في هذه الحالة يزيد أحتمال حدوث الحمل إلى حد كبير.

تعب الصباح:

وهو الشعور بالتوعُّك والغثيان أو حدوث القيء، والذي يظهر عادة في الصباح، لكنه قد يظهر في أي وقت آخر خاصة عند الإحساس بالجوع أو التعب.

هذا العرض من أهم الأعراض المبكرة للحمل، ويظهر في نسبة كبيرة من الحوامل، وسببه هو حدوث تغيّرات كيميائية في الجسم. لكنه قد يظهر لأسباب نفسية، بدليل ظهوره بشكل واضح في الحالات التي يحدث فيها الحمل بعد فترة طويلة من العقم.

الميل إلى كثرة التبوّل:

سواء في أثناء النهار أو أثناء الليل، وربما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول.

ويرجع سبب ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغيّر وضعه مما يتسبب في الضغط على المثانة البولية.. علاوة على حدوث احتقان للأعضاء في منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية. ويساعد على ظهور هذا العرض بوضوح كثرة تناول المواد الحريفة كالمخلل والفلفل الأسود في فترة الوحم.

الوَحَم:

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتي يطلق عليها «الوحم»، وتتمثل في بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوعٍ معين من الأطعمة غالباً يصعب الحصول عليه أو يكون في غير أوانه، أو الكُره الشديد والغريب لبعض الروائح سواء رائحة بعض الأطعمة أو الأمكنة أو حتى رائحة بعض الأشخاص بما فيهم الزوج نفسه. وقد تحدث أيضاً تغيرات في المزاج؛ فقد تعاني

الزوجة من القلق أو تبدو متكبّرة أو ما إلى ذلك.

حدوث تغيُّرات بالثديين:

فيزداد حجم الثديين وتزداد حساسيتهما للمس وتحسُّ الحامل بدفئهما، كما يخرج من الثديين في بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون، يمكنك ملاحظته إذا قُمت بعصر الحلمتين.

هذا العرض من الأعراض المبكرة جداً للحمل، وقد تشعر به الزوجة قبل أن تلحظ تأخّر الحيض عن ميعاده.

ومع تقدم الحمل تظهر تغيرات أخرى بالثديين، فتظهر الأوعية الدموية بوضوح من خلال سطح الجلد، وتتلون حلمة الثدي والهالة المحيطة بها بلون بني غامق، ثم تظهر بعد ذلك هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية. كما يزداد إفراز الثديين للسائل الشفاف ويصبح أكثر لزوجة يحدث ذلك بسبب التغيّر الهورموني بالجسم أثناء الحمل.

انتفاخ البطن:

وهو نتيجة لتجمّع الغازات داخل الأمعاء بسبب التأثير المسترخي لهورموني البروجستيرون.. مع زيادة ترسّب الشحوم بجدار البطن. ويظهر هذا العرض في فترة مبكرة من الحمل قبل أن تمتلىء البطن بعد ذلك بسبب تزايد حجم الرحم.

كَلَفُ الحوامل:

في بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البني عند منطقة الخدين والجبهة، مما يسبب انزعاجاً شديداً لبعض السيدات المتأنّقات، لكن لحسن الحظ يزول هذا اللون ويعود الجلد لطبيعته بعد الولادة أما في النساء الأقل حظاً قد يستمر بقاء الكلف لشهور أو ربما لسنين ثم يبدأ في الزوال.

اختبار الحمل

لا تتسرعي في إجراء الاختبار لتأتي النتيجة صحيحة:

إلى جانب أعراض الحمل السابقة، وما يراه الطبيب من الفحص الطبي، يتأكّد وجود الحمل بعمل ما يسمى: «**اختبار الحمل**».

فإذا كُنت تشعرين ببعض الأعراض السابقة، مع تأخّر نزول الحيض، يمكنك أن تبادري بإجراء هذا الاختبار.

يعتمد اختبار الحمل على الكشف عن مادة كيميائية معينة تخرج مع بول الحامل، ويبدأ الكشف عنها بعد مرور فترة معينة من بداية حدوث الحمل - هي أسبوعين في الغالب. لذلك فالتسرع في إجراء هذا الاختبار قد يعطي نتيجة سلبية رغم حدوث الحمل - هي أسبوعين في الغالب. لذلك فالتسرع في إجراء هذا الاختبار قد يعطي نتيجة سلبية رغم حدوث الحمل بالفعل. كما ينبغي أن تكون عينة البول المراد فحصها مأخوذة من «بول الصباح» حتى تتركز بها المادة المراد التحقق من وجودها.

ويوجد في الصيدليات أنواع مختلفة من وسائل اختبار الحمل التي تمكّن السيدة من اختبار البول للحمل بنفسها في المنزل. لكن لا ينبغي الاعتماد على نتائج مثل هذه الأنواع فبعضها يعطي نتائج غير صحيحة والأفضل دائماً أن يتم الاختبار في أحد المعامل الطبية الموثوق بها.

* * *

متاعب الحمل

كيف تتعاملين مع أوجاعك أثناء الحمل؟

معظم المتاعب التي تنشأ أثناء الحمل بسبب تغيرات فسيولوجية تحدث بالجسم، فلا ينبغي أن تخافي منها، وليس من الحكمة أن ترفضيها تماماً، لكن حاولي التكيف معها والتغلب على حدتها بوسيلة أو بأخرى. ويجب استشارة طبيبك الخاص قبل التسرع بتناول أي دواء.

من هذه المتاعب:

حرقان القلب: تعبّر هذه التسمية عن حموضة المعدة، وليس لها أي علاقة بحالة القلب، لكن سبب التسمية هو ظهور الألم كأنه في الصدر بالقرب من القلب.

ويظهر حرقان القلب في الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يضغط الجنين النامي على المعدة فتختل قدرتها على هضم الطعام بشكل جيد. ويساعد كذلك على عسر الهضم تناول وجبات كبيرة من الطعام أو عدم مضغ الأكل جيداً أو الإكثار من تناول المأكولات الدسمة أو المواد الحريفة، لذلك فتنظيم الغذاء في هذه الحالة شيء ضروري للتغلب على حرقان القلب، ومن الأفضل أن تتناولي عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

وفي حالة استمرار الحرقان يمكن تناول أحد الأدوية المضادة لذلك، ويفضل استشارة طبيبك الخاص - مثل:

أقراص جليوكال Glyocal T.

الجرعة: ١ إلى ٢ قرص تستحلب عند اللزوم.

غثيان الصباح:

يكثر حدوثه في الشهرين: الأول والثاني من الحمل ثم يختفي تدريجياً مع تقدم الحمل، وقد يصحبه حدوث قيء. والأمر بصفة عامة يختلف من سيدة إلى أخرى، فقد لا تشعر بعض السيدات بشيء من هذا القبيل، بينما تعاني أخريات من هذا العرض بشدة، فالجهاز الهضمي لدى بعض السيدات أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر فإذا كنت ممن يعانين من الغثيان في الصباح، أنصحك بعمل الآتي:

ـ أن تأكلي شيئاً في الفراش قبل مغادرة السرير في الصباح.

وأفضل ما تأكلينه هو البسكويت أو «التوست» أو «البقسماط» أو «الشابورة» ثم همّي بمغادرة الفراش بعد حوالي ربع ساعة.

لا تتعجلي في مغادرة ال سرير في الصباح، ولتكن حركتك بطيئة على مهل.

ـ مرفوض تماماً أن تقومي بعد النهوض من الفراش مباشرة بترتيب الفراش وإعداد الافطار وغسل الأطباق وما إلى ذلك ولكن تحركي على مهل. وأجّلي غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار، وليكن غسلها برفق، واتركي زوجك، يقوم بإعداد الأفطار، واتركي تنظيم الفراش وباقي الوجبات بعض الوقت ولكن ليس معنى ذلك أن تتكاسلي تماماً أو تسترخي في الفراش طول النهار فهذا غير مطلوب نهائياً.

ـ تجنبي تناول الأطعمة الزائدة الحلاوة أو تناول سوائل بكثرة خاصة في الصباح ومن الأفضل أن تجرّبي تناول ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. أو تتناولي وجبات خفيفة مثل البسكويت أو البقسماط مع كوب من اللبن بين الوجبات الرئيسية حتى تزول حالة الدوار.

ـ إذا شعرت بميل للقيء في أي وقت أثناء النهار، عليك أن تسترخي قليلاً في الفراش، وإياك أن تجوّعي نفسك.

في حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقيء ـ ويفضل استشارة طبيبك الخاص ـ مثل:

سيل اللُّعاب:

يحدث ذلك أثناء الحمل لسبب غير معلوم تماماً، لكن عدم العناية بنظافة الفم أو وجود بؤرة صديدية به يساعد على كثرة اللعاب، وأحياناً يسيل اللعاب بغزارة فيسبب مضايقات عديدة للحامل وتشعر بالاكتئاب وربما تفقد القدرة على النوم.

وللتغلب على هذه الحالة ينبغي العناية بنظافة الفم والتخلّص من أي بؤرة صديدية به، وتناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. وينصح السيدات بمضغ اللبان. أما إذا كان سيل اللعاب غزيراً ويضايقك بشدة فاستشيري طبيبك الخاص.

الإمساك:

ويحدث أثناء الحمل بسبب بطء حركة الأمعاء بفعل هرموني البروجستيرون والريلاكسين، وفي ذلك فائدة للحامل، فبقاء الطعام المهضوم بالأمعاء لفترة أطول يُمكِّن الجسم من امتصاصه إلى أقصى درجة، فتستفيد الحامل بكل ما يحمله الطعام من فيتامينات وأملاح وخلافه. لذلك فمحاربة الإمساك تماماً شيء غير مرغوب، لكن يمكنك التغلب على حدته ببعض الوسائل البسيطة، مثل كثرة شرب الماء، ويفضل أن تشربي كوباً أو كوبين من الماء قبل الإفطار، مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة، ولاحظي أن الكسل وقلة الحركة يزيد من كسل الأمعاء لذلك فالحركة العادية مطلوبة. ويستحسن أن تخصصي ميعاداً ثابتاً كل يوم للتبرّز، وليكن بعد الإفطار وتجنّبي استعمال المسهِّلات بصفة مستمرة حتى لا تتعود أمعاؤك على وجودها، خاصة المسهلات القوية فقد تُهيّج الأمعاء وتسبب لك مغصاً بأسفل البطن، لكن يمكنك تناول أحد أنواع المسهلات الموضعية مثل

«لبوس الجلسرين»، أو استشيري طبيبك الخاص.

البواسير ودوالي الساقين:

الدوالي هي ظهور الأوردة بوضوح مع تمددها وتعرجها، وقد تظهر في أماكن مختلفة لكن أشهرها في الساقين، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى: بالبواسير.

وكثير من النساء يصبن بالبواسير أثناء الحمل، ومن أهم أسباب ذلك: كثرة **«الحزق»** بسبب الإمساك.

لذلك فتجنبي حدوث الإمساك ومداواته بالطرق السابقة شيء ضروري لعلاج البواسير.

وأحياناً تصبح البواسير مؤلمة جداً خاصة إذا تدلت خارج الشرج، في هذه الحالة يمكن أن يشرح لك طبيبك كيفية إدخالها مرة أخرى حتى يزول الألم، ويكون ذلك بأن تلفّي قطعة قطن مبللة بالفازلين حول أصبعك ثم تنامي على جانبك وتضعي وسادة تحت أليتك وتدفعي البواسير إلى الداخل بأصبعك. أما في حالة حدوث نزف للبواسير فيجب استشارة طبيبك لينصحك بالعلاج المناسب.

وتتعرض الحامل أيضاً لظهور دوالي الساقين بسبب ركود تيار الدم في الساقين نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن وأعلى الفخذين وأنصحك في هذه الحالة بعدم الوقوف لفترة طويلة، ورفع ساقيك على وسادة أثناء الجلوس، وربما يفيدك ارتداء شراب طبّي خاص للدوالي عموماً تتحسن الدوالي، أو قد تزول تماماً بعد الولادة.

تقلّص عضلات الساقين:

قد تظهر تشنجات ببعض عضلات الجسم في الفترة الأخيرة من الحمل، خاصة عضلات الساقين، نتيجة لبطء الدورة الدموية بها بسبب ضغط الرحم

الممتلىء على الأوعية الدموية الكبيرة في أسفل البطن وأعلى الفخذين. ويظهر تشنج العضلات في الليل عندما تأوى الحامل إلى فراشها أكثر من أي وقت آخر ويمكنك تخفيف هذا التشنج بتدليك الساقين وعمل تمرينات خفيفة لقدميك كثنيهما لأعلا وأسفل حتى تنشط حركة الدم، وربما يفيدك وضع قربة ماء ساخن على العضلات المؤلمة.

نوبات الإغشاء:

قد تتعرض الحامل لنوبات إغشاء، خاصة في الشهور الأولى من الحمل، وعادة يكون السبب هو انخفاض ضغط الدم الذي تتعرض له معظم الحوامل. ويصبح الأمر بالغ الخطورة إذا حدثت نوبة الإغشاء أثناء الإستحمام أو أثناء عبور الطريق. مثل هؤلاء الحوامل يجب أن يكن دائمة بمرافقة أحد الأشخاص في مثل هذه الظروف مع الاهتمام بتناول طعام مناسب، والإكثار من شرب السوائل.

* * *

ماذا تأكل الحامل؟

طعامك لم يعد لكِ وحدك:

للتغذية الجيدة أهمية خاصة أثناء الحمل، فطعامك لم يعد لكِ وحدك، وإنما صار يشاركك فيه فرد آخر، هو طفلك المنتظر، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لازماً عليك أن تمدّي طفلك بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموّه من خلال طعامك أنت شخصياً. فالطعام الذي تتناوله الأم الحامل يمتص في مجرى الدم ويصبح مهياً لأن تنتقي منه أنشجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً. أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر، فإن دمها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين، وهنا يقع معظم الضرر؛ فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافي الذي يفي بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتتعرض للضعف والمرض ويتعرض معها طفلها للضعف ونقص النمو. ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لأحتمال حدوث ولادة مبكرة.

أنواع الأغذية المطلوبة:

ليس المهم أبداً تناول قدر كبير من الطعام، ولكن المهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك أثناء فترة الحمل، والتي أهمها: البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم فالبروتينات تقوم ببناء أنسجة الجسم، والكالسيوم يبني العظام، والحديد مادة ضرورية لتكوين الدم، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعي.

أما باقي العناصر الغذائية التي نتناولها في طعامنا اليومي مثل المواد النشوية والسكرية والدهنية، فلا تحتاجها الأم الحامل إلاّ لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفة المختلفة، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الأم لمزيد من الوزن الزائد.

وتمدّك الأطعمة بكل ما تحتاجيه من مواد ضرورية أثناء الحمل، فاحرصي على تناولها يومياً.

اللبن:

يأتي اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجسم.

تناولي منه يومياً ٢ كوب على الأقل بعد إزالة قشدته، ويمكن أن تتناولي المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادي والجبن وتأكدي أن اللبن هو أفضل الوسائل التي يمكن أن تمد جسمك بما يحتاجه من الكالسيوم، فمن الخطأ أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم، وتنصرف عن تناول اللبن.

وإذا كنتِ ممَّن لا يفضلن شرب اللبن فيمكنك تغيير طعمه بإضافة قلبل من الكاكاو أو الشاي إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية.

الخضروات والفاكهة:

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم، فاحرصي على الإكثار من تناولهما يومياً، على أن تخصصي جزءاً للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء، وهذا ما يمدّك به طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم ولكِ حرية الاختيار في باقي الأنواع من الخضروات أو الفاكهة، لكن يفضل أن تحتوي بعض أنواع الفاكهة على الموالح كالبرتقال.

اللحوم:

من المصادر الغنية بالبروتينات، ويفضّل منها اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج، وأحرصي على أن تكون خالية من الدهن على قدر الإمكان.

ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل: الكبد، والكُلى، والقلب، والمخ، كما ثبت أن لحم الأسماك هو من أفضل أنواع اللحوم، بل يمكن أن تحلّ كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم، وذلك لإحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم، فضلاً على أحتوائها على زيوت تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول بالدم، وضبط ضغط الدم، علاوة على أنها سهلة الهضم.

البقول والخبز:

يفيدك تناول قدر من البقول يومياً مثل الفول مع تناول الخبز، فهذا يزوِّدك بالطاقة ويمد جسمك ببعض العناصر الغذائية. ويُفضل من أنواع الخبز الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات.

البيض:

تناولي على الأقل بيضة واحدة يومياً، فهو غذاء مفيد جداً للحامل خاصة لما يحتويه من وجود كمية مناسبة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم طفلك.

فيتامين «د» واليود:

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين «د» خاصة في الشتاء حينما يقل تعرّضها للشمس. ومن المصادر الفنية بهذا الفيتامين «زيت كبد الحوت» ويمكنك تناوله مركزاً في نوع من الأدوية، وعليك استشارة طبيبك في تحديد الجرعة المناسبة.

كما تزداد حاجة الجسم إلى «اليود» في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إلى اليود، في هذه الحالة ينبغي على الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة، أو من خلال نوع من الأدوية، ويكون ذلك بإستشارة الطبيب.

الإقلال من الملح في الطعام:

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام على قدر المستطاع، لأن التغييرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تزيد من احتجاز الملح بالجسم، فلا داعي لاحتجاز المزيد لأن ذلك يؤدي لإرتفاع ضغط الدم وتورّم القدمين وظهور الزلال في البول، وهو ما يسمى: **«تسمم الحمل»**.

مجموعة فيتامينات:

زيادة في الحرص على سلامة الحامل وجنينها وتجنباً لحدوث نقص في بعض الفيتامينات أو المعادن، يستلزم الأمر تناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن المحضّرة صناعياً، بجانب ما تحصل عليه الأم من الطعام وتزداد الحاجة إلى ذلك خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل، وهي الفترة الحسّاسة بالنسبة لنمو الجنين.

السوائل:

تناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل، فاختاري ما تشائين من السوائل كالحساء وعصائر الفاكهة، لكن لا تنسي شُرب الماء، فتناولي في حدود ستة أكواب من الماء يومياً، وذلك أن الماء يُطهّر الدم من المواد السامة والفضلات، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة.

* * *

ملابس الحامل

المفروض أن تكون ملابس الحامل متّسعة ومريحة، وأهم ما يجب مراعاته هو ألاّ تتسبب في الضغط على منطقة البطن.

ويمكن تجهيز مثل هذه الملابس بنفسك، أو شراء ملابس جاهزة من المخصصة للحوامل بما في ذلك الملابس الداخلية.

وراعى أن تكون حمّالة الثدي مناسبة في الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثدي جيداً إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة. وغالباً لن تحتاجي شراء حمّالات متسعة بعد بلوغك الشهر الخامس، ففي تلك الفترة يكون الثدي غالباً قد وصل إلى أكبر حجم له.

وتجنّبي تماماً أثناء الحمل ارتداء جوارب ضيقة أو جوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم في الساقين فتزيد فرصة إصابتك بدوالي الساقين وتشنّج العضلات.

أما بالنسبة للأحذية، فيفضل أن يكون الحذاء ذا كعب واطيء عن أن يكون بكعب عال أو بدون كعب تماماً، فهذا يريح جسمك، ويحفظ توازنك، ويجنبك آلام الظهر التي تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوّس الظهر مع تقدّم الحمل.

* * *

نوم الحامل على جنبها أم ظهرها أم بطنها؟

تحتاج الحامل يومياً ما بين ٦ ـ ٨ ساعات للنوم، لكن هذا لا يمثل قاعدة لكل الحوامل، فيمكن أن تزاد ساعات النوم عن هذا الحد.

ويفضّل بجانب ساعات النوم الرئيسية أن تكون هناك فترة قصيرة للراحة أثناء

النهار يكفي فيها الإسترخاء ولو لمدة ربع ساعة.

والسؤال الآن: هو كيف تنام الحامل.. أعلى ظهرها؟.. أم على جنبها؟ أم على بطنها؟

إن هذا الأمر يقلق كثيراً من الحوامل إذ يعتقدن أن النوم على الجنب قد يؤدي إلى التفاف الحبل السُّري حول الجنين وإختناقه.

والإجابة هي: أن تنام الحوامل على أي وضع يريحها، فلا خوف إطلاقاً على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى قد أحاطُه في بطن أمه بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والاستقرار.

مزاولة العمل

أنا حامل في الشهر الرابع هل أتوقف عن العمل؟

غير مطلوب من الحامل أن تظل محبوسة داخل المنزل ولا تقوم بأي عمل، كما تعتقد بعض السيدات، فيمكنها أن تمارس عملها اليومي داخل أو خارج المنزل بشرط أن يكون عملاً خفيفاً لا تتعرض خلاله للوقوف لفترة طويلة أو لحركات عنيفة أو لرفع أشياء ثقيلة وبعض السيدات يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومي حتى الشهر الثامن، بينما ترى أخريات أنه لا مناص من التوقف عن العمل قبل ذلك. عموماً يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة السيدة الحامل وعلى الاستشارة الطبية. لكن بصفة عامة إذا كنت تمارسين عملاً شاقاً فيجب التوقف عنه بعد مرور الشهر الرابع أو الخامس. أما إذا كنت تستطيعين الحصول على القدر الكافي من النوم وتتناولين طعاماً مناسباً وكان عملك غير متعب، فلا مانع من الاستمرار في العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة للولادة، مع استشارة طبيبك الخاص في ذلك فهو أدرى بحالتك الصحية وحالة الحمل.

* * *

هل تسافر الحامل؟

يتوقف ذلك على أشياء كثيرة مثل حالتك الصحية والجهة المسافرة إليها (داخل أو خارج البلاد) وكيفية السفر (بالسيارة أو بالطائرة أو بالباخرة) لذلك فاستشارة المتخصصين في هذه الحالة لها أهمية كبيرة لكن بصفة عامة يجب أن تؤجلي القيام برحلاتك إذا كنت تعانين من الغثيان أو الدوار في الأشهر الأولى من الحمل، أو إذا كانت الرحلة لمسافة طويلة وليس بإمكانك تنظيم أوقات للراحة خلالها. أما في الفترة الأخيرة من الحمل فيجب أنِ تحترسي تماماً من القيام برحلات يمكن أن تعرّضك لهزات عنيفة، أو القيام برحلات لمسافة طويلة فمن الممكن أن تتعرضي لعملية الولادة داخل الطائرة مثلاً. أما بالسنبة للسيدة التي سبق لها حدوث نزيف أو إجهاض فينبغي أن يكون قرارا السفر باستشارة طبيبها الخاص.

الاستحمام

الدّش أفضل من البانيو!!

زيادة عرق الحامل أمر طبيعي حيث يتم التخلّص بواسطته من فضلات جسم الأم وجنينها معاً. لذلك من الأفضل أن تأخذي حماماً يومياً أثناء الحمل ليخلصك من العرق ويساعدك على الانتعاش، ولكِ أن تختاري الطريقة الملائمة للاستحمام سواء في البانيو أو تحت «الدش»، فلا ضرر في ذلك أما في الفترة الأخيرة فيفضل تجنب الاستحمام في البانيو لما قد تتعرضين له من متاعب أو ربما صدمات أثناء الانتقال من وإلى البانيو.

أما بالنسبة للسباحة في الحمام الخاص فمن الأفضل تجنبها حتى لا تتعرضي لأي مضاعفات أثناء الحمل.

* * *

الدش المهبلي.. مرفوض أثناء الحمل:

يجب أن تتجنبي أثناء الحمل استعمال الدش المهبلي وكذلك استعمال أي لبوس مهبلي، دون استشارة الطبيب.

ذلك لأن إندفاع الماء من الدش قد يهدّد الحمل إذا ما اخترق عنق الرحم ووصل إلى الرحم.

العناية بحلمة الثدي:

تحدث تغييرات كثيرة بالثدي أثناء الحمل نتيجة للتغيّر الهرموني بجسم الحامل. فيخرج في بداية الحمل سائل شفاف عديم اللوم يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين، لكنه مع تقدّم الحمل يزداد إفراز هذا السائل (الكلوسترم) ويصبح أكثر لزوجة فيمكن أن يسد القنوات اللبنية بالثدي.

لذلك فالمطلوب منك تنظيف حلمة الثدي بأحد الكريمات المناسبة لذلك وشدّها للخارج من وقت لآخر، كما ينبغي أن تقويها بعصر الحلمتين في الأشهر الأخيرة لاستخراج سائل الكلوسترم حتى لا يسد القنوات اللبنية.

وإذا لاحظت أي شيء يقلقك بالثدي أو الحلمة مثل وجود التهاب أو حساسية مؤلمة فيجب أن تستشيري طبيبك.

العناية بالأسنان:

أسنانك أثناء الحمل لها أهمية خاصة عن أي وقت:

العناية بالأسنان شيء ضروري جداً خاصة في فترة الحمل، فمن واجبك تنظيفها يومياً بالفرشاة والمعجون، وزيارة طبيب الأسنان بين وقت لآخر. فصحيح أن خلع أو حشو ضرس أثناء الحمل لا يؤدي للإجهاض ولا يؤثر على صحة الجنين، إلاّ أن ذلك قد يضرك من ناحية أخرى حيث تضطرين إلى تغيير نظامك

الغذائي اليومي وربما تناول بعض أنواع من الأدوية، وهو شيء غير مستحب خاصة في الأشهر الأولى من الحمل.

احذري تناول أي دواء أثناء الحمل:

أخطر ما يُسيء إلى الحمل هو أن تتناول الأم دواء ـ أي دواء ـ دون استشارة الطبيب أو دون ضرورة قصوى لذلك فأي دواء تتناوله الأم قد يحمل خطراً إلى الجنين النامي في بطنها وربما يكون السبب في حدوث تشوهات به، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وهي الفترة الحاسمة التي تتكون خلالها أعضاء الجسم المختلفة. وقد وُجد أن حوالي ٩٠٪ من حالات التشوه تحدث بسبب تعاطي الأم للأدوية خلال هذه الفترة. والنصيحة هنا هي ألاّ تتناول الأم أي دواء إلاّ في الضرورة القصوى وباستشارة الطبيب، أما الأمراض الخفيفة كالبرد والمغص وما إلى ذلك، فلا داعي إطلاقاً لتناول أي دواء، والمطلوب هو الصبر وتناسي الأوجاع حتى يزول المرض من نفسه..

حامل ومريضة بالسكر:

وبالنسبة للمريضات بالسكر، يجب أن يتغير العلاج من الحبوب إلى الإنسولين، وهو لا يحمل أي ضرر للجنين.

التدخين والحمل

إذا كان التدخين عادة سيئة في حق الرجال، فهو أسوأ حالاً في حق المرأة، وجريمة كبرى ترتكبها المرأة الحامل ليس في حقها وحدها، بل في حق جنينها أيضاً.

فتشير الإحصائيات إلى أن وزن الطفل المولود للحامل المدخنة يكون أقل بحوالي ١٠٪ من وزن الطفل للأم غير المدخنة، كما تزداد فرصة حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.

هل يمتنع الزوجان عن الجماع أثناء الحمل؟

ظهرت ضوابط مختلفة للمعاشرة الجنسية أثناء الحمل؛ فبعض الأطباء كان ينصح بتجنب الجماع خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين: الثاني والثالث إذ أن ذلك يعرّض الحامل للإجهاض وهناك رأي آخر يرى ضرورة تجنب الجماع في الشهر الأخير من الحمل حتى لا تتعرض الزوجة لخطر العدوى وهي على وشك الولادة، كما يفضل تجنُّبه في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، خاصة إذا كانت الزوجة قد سبق لها حدوث الإجهاض.

أما المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر على الإطلاق من حدوث الاتصال الجنسي أثناء الحمل سواء في بدايته أو في منتصفه أو في أواخره، فلم يثبت للأطباء صحة الأضرار السابقة.

لكن يجب أن يتوقف الجماع في حالة تعرّض الحامل للمتاعب مثل وجود ألم أو نزيف مهبلي أو في حالة تسرّب المياه للخارج.

هل يمكنني أن أعرف ميعاد الولادة بالتقريب؟

هناك طرق مختلفة لمعرفة الميعاد المتوقّع للولادة.. أسهلها هذه الطريقة:

من المعروف أن فترة الحمل تستغرق ٢٨٠ يوماً ابتداء من اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة، ويعتمد في حساب مدة الحمل على الأشهر القمرية أي أن كل شهر عبارة عن أربعة أسابيع، فلذا تكون فترة الحمل عشرة أشهر أو أربعين أسبوعاً، ومن السهل جداً حينئذ حساب مدة الحمل إذا ما عُرف اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة بعد الأيام مثلا، أو عد الأسابيع، أو عد الأشهر، ابتداء من اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة حتى اليوم المراد به معرفة مدة الحمل.

ويمكن توقع موعد الوضع بعملية حسابية بسيطة، وهي إضافة سبعة أيام على اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة وطرح ٣ أشهر من الشهر الذي حصلت به

الدورة الشهرية الأخيرة، وبذلك تحصل المرأة على الموعد التقريبي للوضع.

مثال على ذلك:

آخر عادة شهرية كانت في ٣/ ١٠/ ١٩٩٠

الموعد التقريبي للوضع ١٠/ ٧/ ١٩٩١.

بالإضافة لهذه العملية الحسابية البسيطة، فهناك عدة طرق أخرى لمعرفة مدة الحمل وموعد الوضع، وذلك عن طريق الفحوصات المختلفة للحامل، وبالاستعانة ببعض الأجهزة الحديثة. وحصول تقلصات منتظمة في فترات متلاحقة لهو دليل على قرب موعد الوضع أضف إلى ذلك نزول بعض الدم والسوائل من المهبل بما يسمى بـ **«العلامة»**.

حالات حمل حرجة

بعض حالات الحمل تحتاج عناية خاصة عن غيرها لتمر بسلام دون مضاعفات، ذلك إذا كانت الأم مصابة مسبقاً بمرض عضوي يمكن أن يؤثر على الحمل، أو إذا تعرضت أثناء الحمل لمتاعب معينة.

في مثل هذه الأحوال يجب تكثيف العناية بالحامل، فعليها أن تكون على اتصال متكرر بطبيبها الخاص وتتبع تعليماته بدقة وإليك بعض هذه المخاطر التي قد تهدد الحمل:

- مرض السكر
- أمراض القلب والرئتين
- أمراض مختلفة مثل: التهابات المجاري البولية أو أمراض فيروسية أو أمراض تناسلية.
- أي عمليات سبق أن أجريت على الرحم سواء قبل أو أثناء الحمل.
- حدوث نزيف أثناء الحمل، خاصة بعد الأسبوع العشرين.

● ارتفاع ضغط الدم، تجمع السوائل في القدمين، زيادة تمدد الأوردة في الساقين وارتفاع في الوزن بمعدل أكثر من ٥٠٠ جرام في الأسبوع.

● حالات وفاة أو تشويه سابقة أو حالات ولادة مبكرة سابقة.

● اختلاف في فصائل الدم بين الزوجين.

الولادة القيصيرية.. متى؟

نسمع كثيراً عن إجراء ولادة قيصيرية لبعض الحوامل، فما هي الولادة القيصرية وما الدوافع الطبية لإجرائها؟

العملية القيصرية ببساطة هي توليد السيدة الحامل عن طريق البطن بإجراء فتح جراحي أسفل السرّة، ذلك في حالة وجود صعوبة ما تحول دون الولادة بشكل طبيعي، كما في الحالات التالية:

ـ حدوث نزيف قبل الولادة، مما يحتم التدخل الجراحي لإنقاذ الأم والجنين.

ـ نزول الحبل السري قبل الجنين الذي قد يموت نتيجة لذلك. (السببان السابقان غير متكررين، بمعنى أن الولادات القادمة تكون طبيعية ـ بإذن الله ـ ولا تحتاج للقيصرية).

ـ الوضع الخاطىء للجنين: مثل الوضع المستعرض ضعف الانقباضات الرحمية وعدم توافقها.

ـ عدم التوافق بين حجم رأس الجنين وسعة الحوض ـ سواء لكبر حجم الرأس أو لضيق الحوض.

* * *

أول ولادة لي كانت قيصرية،
هل يشترط أن تكون كل الولادات القادمة قيصرية؟

ليس معنى إجراء عملية قيصرية لأول ولادة، أن تتم كل الولادات التالية بالقيصرية، فقد تكون طبيعية ولا تحتاج إلى تدخل جراحي، ذلك لأن بعض الدواعي التي تجري على أساسها القيصرية لا يشترط تكرارها مع الحمل التالي مثل حدوث نزيف قبل الولادة أو نزول الحبل السري قبل الجنين ـ كما سبق ـ أي أن حالة كل حمل على حدة هي التي تقرر إجراء القيصرية أو عدمه.

لكنه يجب على كل حامل أجريت لها من قبل عملية قيصرية أن تكون بالمستشفى قرب موعد الولادة وتحت أشراف أطباء متخصصين على استعداد للتدخل الجراحي الفوري إذا تطلب الأمر.

ولادة بدون ألم .. كيف؟
هذا أول حمل في حياتي وأخاف آلام الطلق

«الولادة بدون ألم» تكون بإجراء تخدير موضعي للنصف الأسفل من جسم الحامل. . وبذلك لا تشعر بآلام الطلق بينما تشاهد عملية الولادة كاملة.

ويكون التخدير بحقن مواد مخدرة للأعصاب بين الفقرتين الثالثة والرابعة بالمنطقة القطنية من العمود الفقري. ويتم دفع المخدر عن طريق قسطرة مثبتة مكان الإبرة، وخلال عشرة دقائق تختفي آلام الولادة، ويتم حقن كمية أخرى من المخدر إذا احتاج الأمر، حتى تتم الولادة.

هذه الطريقة يمكن اتباعها مع أية سيدة ما عدا الأم المصابة بتجلط الدم، ويسمح باتباعها في حالات السيدات اللاتي لا يمكن استخدام التخدير العام معهن مثل حالات ضعف القلب والجهاز التنفسي واللاتي يلزمهن إجراء عملية قيصرية. وكذلك حلات تسمم الحمل وضغط الدم المرتفع والزلال البولي وتورم القدمين ومرض السكر وحمل التوائم وحالات الولادة المنعكسة عندما يأتي الطفل بقدميه لا برأسه. وبصفة عامة فهذه الطريقة تجعل الولادة سهلة وتتم ببساطة وهدوء نظراً لعدم إحساس الحامل بالألم.

هل يمكن معرفة جنس الجنين قبل ولادته

ماذا قال أجدادنا قدماء المصريين؟

حاول المصريون القدماء معرفة جنس المولود قبل ولادته منذ حوالي ثلاثة آلاف وخمسمائة سنة.

فلمعرفة ما إذا كانت المرأة حاملاً، أو غير حامل، كانوا يبلّلون بعض حبات من القمح والشعير ببول المرأة المقصودة، فإذا حدث إنبات لكل النوعين من الحبوب تكون المرأة حاملاً، وإذا أنبتت حبات الشعير فقط سيكون المولود غالباً ذكراً، أما إذا أنبتت حبات القمح فقط سيكون المولود غالباً أنثى، وإذا لم يحدث إثبات على الإطلاق، يُستبعد وجود الحمل. . !!

هذا الاعتقاد القديم ـ والغريب ـ أثبت بعض العلماء الألمان فيما بعد احتمال صحته، بعد أن وجدوا أن هورمون الاستروجين ـ الذي يخرج في بول الحامل ـ له القدرة على إحداث نمو لبعض بذور النباتات. . !!

وعندما قاموا بملاحظة نوع جنس المولود في مائة حامل ـ اعتماداً على ما قام به قدماء المصريين ـ وجدوا بالفعل أن النمو الأسرع لحبات القمح عن نمو حبات الشعير ينبىء بولادة الإناث وأن النمو المتأخر أو البطيء لحبات الشعير ينبىء بولادة الذكور. . وهو نفس ما أشار إليه القدماء المصريين. . !!

ثم دخلت الفكرة بعد ذلك مجالاً أوسع من البحث والتجربة لكن لم يثبت صحتها بشكل يعتمد عليه، وبدأت الفكرة تتناسى مع الوقت. .

وتعددت محاولات العلماء بعد ذلك للتعرف على جنس المولود قبل ولادته،حتى توصلوا في نهاية الأمر الى إمكان ذلك بفحص الحامل بجهاز الموجات فوق الصوتية أو السونار أو ما يطلق عليه: **الأشعة التيلفزيونية**.

التحكم في جنس الجنين

هل يمكن أن نختار بين «الولد» و «البنت» حسب رغباتنا؟!!

قال الله تعالى: ﴿ لِّلَّهِ مُلْكُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ يَهَبُ لِمَن يَشَآءُ إِنَٰثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَآءُ ٱلذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَٰثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَآءُ عَقِيمًا إِنَّهُۥ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ [٤٩ ـ ٥٠ الشورى].

الله سبحانه جلّت قدرته هو الواهب وهو الخلاق العليم.. هذه هي الحقيقة المؤكدة وهو ما نؤمن به نحن المسلمين.

لكن طموح العلماء دفعهم إلى التفكير في محاولة التحكم في جنس المولود، بمعنى اختيار جنس الأبناء وفق رغبات الآباء. ولا مانع أن نرى معاً ما توصلوا إليه في هذا المجال، وهل أمكن بالفعل هذا التحكم؟

وحتى نتعرف إلى ذلك، يجب أولاً أن نعرف كيف يتحدد جنس المولود مع حدوث الحمل.

كيف يتحدد جنس الجنين.. ولد أم بنت؟

ببساطة شديدة، يعتمد ذلك على ما يسمى: «الكروموسومات» وهي عبارة عن مجموعة من الخيوط الدقيقة داخل نواة الخلية ـ والخلية هي الوحدة التي تتكون منها أجسامنا.

وتحمل الحيوانات المنوية نوعين مختلفين من الكروموسومات هما (X) و (Y) بينما كل البويضات تحمل نوعاً واحداً هو (X) فأثناء التلقيح، إذا لُقّحت البويضة بحيوان منوي يحمل (X) أصبح عندنا (XX) فتتحدد صفة الأنثى. أما إذا لقحت البويضة بحيوان منوي (Y) أصبح عندنا (XY) أي ذكراً.

آراء القدماء حول اختيار جنس المولود

سادت أراء في الماضي حول إمكانية تحديد نوع جنس المولود بعضها يتعارض تماماً مع الحقيقة العلمية، وبعضها لم تثبت صحته عملياً، مثل:

الزوجة هي المسؤولة عن ولادة البنت أو الولد!!

ذلك على أساس أن لها مبيضين، فقد تصوّر البعض خطأ أن المبيض الأيمن يخرج بويضات تختص بإنجاب الذكور والآخر بويضاته تختص بإنجاب الإناث.. ذلك على أساس أن الجانب الأيمن من الجسم أقوى من الجانب الأيسر!

نوم الزوجة على جنبها الأيمن يجيىء بالذكور!!

وذهب البعض إلى الربط بين تحديد الجنس وطريقة نوم المرأة بعد الانتهاء من الجماع مباشرة. فلو نامت على جنبها الأيمن يجيء المولود ذكراً والعكس صحيح.

ذلك على أساس أن فتحة قناة فالوب اليمنى أدنى من فتحة القناة اليسرى، هكذا فالنوم على الجانب الأيمن يسهّل دخول الحيوان المنوي إلى القناة.

وينفى صحة ذلك أننا من الأصل لا نستطيع أن نحدد أي مبيض خرجت منه البويضة؟! كما أن صعود الحيوان المنوي للبويضة مسألة لا تخضع للجاذبية.

الزوج الأكبر سناً يأتي أولاده من جنسه!!

وقد تدّخل عامل السن في الموضوع، فرأى البعض أن الزوج الأكبر سناً يأتي أولاده من جنسه، أي أن الرجل لو كان أكبر سناً من المرأة ينجب ذكوراً والعكس صحيح..!! وهو ما لا يقره الواقع نهائياً.

درجة إشباع الزوجة تؤثر على جنس المولود!!

واعتقد البعض أن قلّة جماع الزوجة يجعلها تنجب إناثاً، بينما كثرة الجماع تجعلها تنجب ذكوراً!!

كما اعتقد البعض أن إشباع المرأة جنسياً ووصولها إلى الذروة يجعلها تنجب ذكوراً، بينما نقص لذتها الجنسية يجعلها تنجب إناثاً!! ذلك على أساس أن الإفرازات المهبلية التي تخرج من المرأة أثناء الجماع تزداد كلما زادت الإثارة الجنسية لها!!، وهذا الاعتقاد بعيد تماماً عن الحقيقة.

* * *

كيف تغتسل العروس؟

احذري الإصابة بالتهاب المثانة البولية في شهر العسل!

يكفي أن يكون الاغتسال بعد الجماع بالماء الفاتر، سواء عن طريق عمل حمام مهبلي، أي بالجلوس في وعاء الماء، أو باستخدام الدش المهبلي لإحكام النظافة. ويفضل في الفترة التالية لفض غشاء البكارة إضافة أحد المطهرات لماء الحمام مثل الديتول لمقاومة أي تلوث يتعرض له مكان النزف.

ولا ينصح أن تعتمد المرأة بصفة عامة على المطهرات الكيماوية بما في ذلك الصابون في عمل الغسول ذلك لأن كثرة استخدامها يعرض المهبل للجفاف، وهذا الجفاف يعرّض للعدوى، كما يؤدي لإحساس الزوجة بألم أثناء الجماع.

ونظراً لكثرة عدد مرات الجماع في شهر العسل وبالتالي كثرة اتساخ الفرج بمنى الزوج والإفرازات المهبلية.. ونظراً لوجود فتحة مجرى البول بالقرب من فتحة المهبل، فإن إهمال النظافة والاغتسال في شهر العسل على وجه الخصوص قد يؤدي لجلب الجراثيم إلى منطقة الفرج، والتي تشق طريقها إلى فتحة مجرى البول ومنها إلى المثانة البولية فتصاب بالالتهاب، وهذا الالتهاب تظهر أعراضه في صورة حرقان بالبول مع الرغبة في كثرة التبول. ونظراً لانتشار هذه الحالة في شهر العسل فإنها تُسمى طبياً Honey - moon cystitis أي التهاب المثانة البولية في شهر العسل، وقد يتطور الأمر أكثر من ذلك ويصل الالتهاب إلى الكليتين.

لذلك فإن من الواجب على العروس ألا تهمل الاغتسال بعد الجماع، ولا تدع المنى يبقى على فرجها لليوم التالي.

احذري هذا الخطأ الشائع عند غسل المهبل!

كثير من النساء يغفلن عن أمر هام أثناء غسل المهبل مما يعرضهن للالتهابات المهبلية.. هو أن حركة اليد أثناء الغسل أو «التنشيف» لا بد أن تكون في الاتجاه من المهبل للخلف أي ناحية الشرج، لأن عكس ذلك قد يتسبب في نقل الجراثيم والقاذورات من الشرج إلى فتحة المهبل مما يسبب العدوى.

وهذه النصيحة الهامة أقدمها لكل عروس في بداية حياتها الزوجية حرصاً على سلامة مهبلها..

متى تقولين أنك قد صرت حاملاً؟

التفكير في حدوث حمل كثيراً ما يتبادر إلى ذهن الأزواج في شهر العسل رغم حداثة زواجهم.. وربما كان السبب هو تشوّق العروس لأن تصبح أمّاً.

وإليك هذه البوادر الأولى لحدوث حمل:

- تأخر ميعاد الحيض.. وهو أول ما تلحظه السيدة.. حيث يتأخر نزول دم الحيض عن ميعاده إلى أن ينقطع تماماً.
- دوخة وغثيان في الصباح.
- الميل إلى كثرة التبول.
- الوحم.. مثل اشتياق السيدة لنوع من الأطعمة يصعب عادة الحصول عليه!
- انتفاخ الثديين وزيادة حساسية السيدة للمسهما.

هذا ويتأكد حدوث حمل أو عدمه في فترة مبكرة بإجراء اختبار الحمل، وهو عبارة عن فحص عينة من بول الصباح للاستدلال على وجود مواد معينة تشير إلى حدوث حمل.

ممنوع الاتصال الجنسي في هذه الأحوال

عقب فض غشاء البكارة:

يفضل في الأيام القليلة التالية لليلة الزفاف أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتاً حتى تهدأ آلام الزوجة، ويلتئم مكانِ النزف.. فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم، وربما يعرض الزوجة للإصابة بالتهابات.

ويجب أن تحرص العروس على عمل غسول مهبلي خلال هذه الفترة كما سبق التوضيح.

في فترة نزول الحيض:

من المعلوم شرعاً أنه يحرم على الزوج إتيان زوجته في فترة الحيض أما من الناحية الطبية فإن الزوج الذي يجامع زوجته الحائض يتعرض للعدوى.. وقد ثبت كذلك أن الحائض نفسها تتعرض للإصابة بسرطان عنق الرحم إذا تكرر جماعها أثناء الحيض.

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلي من أجل سلامة الزوجين.

في حالة وجود إفرازات مهبلية مرضية:

تعرف الإفرازات المهبلية المرضية برائحتها الكريهة.. كما تضطر المرأة المصابة لكثرة تغيير ملابسها الداخلية التي تتسخ بالإفراز بين وقت وآخر، ويظهر بألوان مختلفة حسب نوع العدوى المهبلية.

وفي حالة وجود مثل هذه الإفرازات يصبح الاتصال الجنسي مصدراً لعدوى الزوج، بالإضافة لأن الزوجة يتأخر شفاؤها من العدوى، وتتعرض لمضاعفات.

حين يصبح الزوج
مصدراً للعدوى

قد يصبح الزوج مصدر عدوى لزوجته إذا أصيب بالتهاب صديدي بمجرى البول، أو بالبروستاتا، أو في حالة الإصابة بمرض تناسلي مثل السيلان. وفي هذه الأحوال يشكو الزوج عادة من حرقان شديد بالبول، وربما ظهور إفرازات بملابسه الداخلية.

وأحياناً تصاب الزوجة بالعدوى الفطرية المعروفة باسم المونيليا عن طريق زوجها المريض بالسكر.. فمن المعروف أن مرض السكر يساعد على الإصابة بالعدوى الفطرية، وقد لا تظهر أي أعراض لهذه العدوى على الزوج.

أثناء فترة الحمل:

من المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض، وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لمقاومة أي احتمال للعدوى قبل ميعاد الولادة.

وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تسرّب للمياه خارج المهبل.

في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة:

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة، فإنها يمكن أن تنتقل كذلك عن طريق الفم كما في حالة الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز التناسلي بصفة عامة، وأيضاً عن طريق الملامسة أو الاحتكاك

الجسدي كما في حالة بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا. ولذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى يتم شفاء الطرف المصاب.

احذري تناول حبوب منع الحمل منذ بداية الزواج!

أكبر خطأ يقع فيه الأزواج الجُدد هو الاعتماد على حبوب منع الحمل منذ بدء المعاشرة الجنسية لتأجيل الإنجاب.. وإن كان تأجيل الإنجاب في حد ذاته بأي وسيلة أخرى فكرة خاطئة من الأصل وغير صحية. وذلك لأن استعمال الحبوب منذ بداية الزواج قد يؤدي إلى ضعف كفاءة المبيضين وقدرتهما على التبويض، وبذلك تقل خصوبة المرأة وفرصتها للإنجاب.. ومن يدري فلربما يكون أحد الزوجين أصلاً ضعيف القدرة على الإنجاب أو به عقم غير ظاهر، بذلك يتعرض الزوجان لمزيد من ضعف القدرة على الإنجاب، أو كما يقول المثل الشعبي: «يزيد الطين بلة».

ونصيحتي عدم تأجيل الإنجاب منذ بدء الزواج سواء بالحبوب أو باستعمال اللولب. لأن له مخاطره هو الآخر على الزوجة التي لم يسبق لها الإنجاب. وإن كان لا بد من التأجيل فليكن ذلك بعد إجراء فحص دقيق للزوجين يؤكد تمتعهما بالخصوبة أولاً.

ما هي فترة الأمان؟ وكيف تعتبر وسيلة طبيعية لمنع الحمل

فترة الأمان هي الفترة التي يصعب خلالها حدوث حمل للمرأة.. وبناء على ذلك يمكن الاعتماد عليها كوسيلة طبيعية لمنع الحمل، لكنها غير مضمونة كلية.. ويتم تحديد هذه الفترة بناء على عدة افتراضات، هي:

- تكون البويضة صالحة للتلقيح خلال أول ٣٦ ساعة فقط منذ خروجها من

المبيض.

ـ لا يستطيع الحيوان المنوي البقاء على قيد الحياة داخل الجهاز التناسلي للمرأة لأكثر من ٤ أيام على أكثر تقدير.

ـ يحدث التبويض (أي خروج بويضة كل شهر من المبيض للتلقيح) قبل نزول دم بمدة ١٤ يوماً تقريباً (أي في منتصف الدورة تقريباً).

وبذلك نجد أن فترة الأمان تشمل الأربعة أيام بعد انتهاء الطمث، والخمسة إلى ثمانية أيام قبل موعد الطمث التالي.

ولممارسة هذه الطريقة: يجب أن تحتفظ السيدة بتواريخ الطمث، ويفضل أيضاً عمل «خريطة» للحرارة تؤخذ صباحاً في الفراش حيث: إن حرارة الجسم تنخفض يوم التبويض ثم ترتفع إلى أعلى من المعدل الطبيعي بحوالي نصف درجة مئوية حتى ميعاد الطمث.

هكذا نرى أن الاستعانة بفترة الأمان تعتبر وسيلة ليست مضمونة تماماً، علاوة على أنها تحتاج إلى مستوي عال من الثقافة والفهم.

كما أنها ليست الوسيلة المناسبة لمنع الحمل بين الأزواج الجدد أو ذوي الشبق الجنسي الزائد حيث تحتاج للالتزام بالجماع في مواعيد محددة والامتناع عنه دون ذلك.

❊ ❊ ❊

الحامل وصحتها

للحوامل نصيب من الجمال:

لا شك أن المرأة الحامل تتعرض لكثير من التغييرات في الشكل العام للجسم ولذا من الضروري أن تبدأ الحامل في تنفيذ برنامج تغذية وصحي جيد يتناسب مع ظروفها الجديدة وحتى يمكنها الانتهاء من هذه الفترة الصعبة في حياة كل امرأة وقد رزقت بالطفل الموعود ولكنها ما زالت تحتفظ بجمالها ورشاقتها وحيويتها.

١٠ كيلوجرامات فقط هي الحد المسموح به:
لزيادة وزن أي حامل:

لا يجب أن يزيد وزن الحامل عن ١٠ كيلوجرامات فقط ويجب أن تضع كل حامل في اعتبارها خطأ المقولة الشائعة بضرورة التغذية بكميات أوفر لأنها مسؤلة عن حياة شخصين. هذا الظن الخاطىء الذي يدفع بكثير من النساء للانغماس بنهم في التهام الطعام لتغطية هذه المتطلبات وهو ظن فاشل تقع فيه المزيد من الحوامل دون ترو أو تفكير وفي محاولة منا للإقناع نسوق فيما يلي بعض الأدلة على صدق آرائنا حول هذا الموضوع.

* في المقام الأول أن الوزن الزائد عن الحدود المعقولة في فترة الحمل يصاحبه دائماً تزايد احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أخطار أخرى كاحتمال الإصابة بتسمم الحمل وحمى النفاس الأمر الذي يمكن إيجازه في تزايد احتمال الاصابة بأخطار مميتة للأم والجنين.

* مع استمرار الحامل في الاندفاع نحو التغذية المفرطة دون التفكير في العواقب يؤدي حتماً إلى تضاعف الخلايا الدهنية عند الجنين. وعند الولادة يولد طفل ضخم يعاني من الزيادة المفرطة في الوزن الأمر الذي يصعب تداركه وعلاجه.

* وأخيراً يجب ألاّ ننساق للوهم القائل بأن التخلص من هذه السمنة سهل وميسور بعد الولادة. ولا شك أن الحامل تفقد عقب الولادة حوالي ٥٥٠٠ ـ ٦٠٠٠جرام ٣٥٠٠٠ جرام في المتوسط وزن ِالطفل، ١٠٠٠ جم وزن الماء والمشيمة والدم المفقود) ولكنها غير كافية إزاء الزيادة المفرطة في الوزن والتي حدثت بسبب الإقبال بشهية مفتوحة على التغذية أثناء فترة الحمل.

احتياجات الحامل من الطاقة أثناء فترة الحمل:

عليك سيدتي الاهتمام بوزن نفسك في بداية الحمل، يجب عليك المحافظة على هذا الوزن طوال الثلاثة شهور الأولى من الحمل. حافظي إذن على نفس مستوى التغذية السابق وهو في حدود ٢٣٠٠ كالورى في المتوسط يومياً. وخلال الشهور الثلاثة التالية يمكنك إضافة ٢٠٠ كالورى أخرى ويجب ألا تتجاوز الزيادة عن ١,٥ كجم في الشهر وخلال الشهور ال ثلاثة الأخيرة يمكنك السماح وبزيادة وزنك ٢ كجم كل شهر.

التغذية الصحيحة للحامل:

من المؤكد أن نوعية الغذاء وليس كمية الغذاء هي العامل الحاسم في تحقيق الصحة الكاملة للحامل لأن نمو الجنين خلال فترة الحمل يتوقف أساسا على نوعية الغذاء التي تتناولها الأم. ولا شك أن البروتين يلعب دورا هاماً في تلبية هذه المتطلبات ويكون البروتين، في صورة لحوم أو منتجات الألبان التي تساهم بقدر كبير في إمداد الجنين باحتياجاته من الكالسيوم اللازم والضروري لبناء هيكله العظمي وتزداد احتياجات الجنين من الكالسيوم تدريجياً كلما زادت فترة الحمل وهي تبلغ في المتوسط ١٢٠٠ مللجرام يومياً.

واحتياجات الجنين من الحديد لها أيضاً أهميتها القصوى والحاسمة في تكوين دم الجنين واللحوم والكبد والعدس وصفار البيض كلها مواد غذائية غنية بالحديد.

وكقاعدة عامة يجب التقليل من تناول السكرية والدهنية ولكن هذا لا يعني إهمال تناولها. . تناوليها سيدتي ولكن بقدر معقول.

احتياجات المرأة الحامل:

الاحتياجات اليومية ٢٣٠٠ كالورى يومياً
بروتين ١٠٠ ـ ١١٠ جم/اليوم
دهون ٧٠ ـ ٨٠ جم/اليوم
سكريات ٤,٥ ـ ٥ جم/اليوم
حديد ٢,٥ مللجرام/يوم
بوتاسيوم ٠,٥٥ ـ ١ جرام/يوم ـ
صوديوم ٨ جرامات يومياً. ـ

فيتامين B1 ١,٦ مللجرام/يوم
فيتامين B6 ٢ مللجرام/يوم
فيتامين C ١٠٠٠,٠ مللجرام/يوم
فيتامين E ٢,٥ مللجرام/يوم
الماء ١,٥ ـ ٢ لتر/يوم.

شرب السوائل: أمر حيوي لكل حامل:

سجب شرب ما لا يقل ١,٥ ـ ٢ لتر من السوائل في اليوم أثناء فترة الحمل، قد يبدو الأمر صعبا بالنسبة لبعض النساء ولكننا نؤكد بضرورته وحتميته ـ أشربي الماء ـ اللبن ـ مشروبات دافئة ولكن ابتعدي عن شرب الشاي ولا مانع من كوب واحد في اليوم. اجتهدي دائماً في شرب زجاجة سعة لتر من الماء خلال اليوم واستكملي بقية الاحتياجات بكوب من اللبن في فترة العصر وطبق من الحساء الساخن في المساء.

الملح ليس بالضرورة عدوا للحامل:

لا تتذرعي سيدتي الحامل بحجة ضرورة الاحتفاظ برشاقتك أثناء فترة الحمل كي تتخذي منها سببا يدفعك للامتناع عن تناول الملح في هذه الفترة الحرجة من عمرك. والواقع أن نقص الملح في الطعام لا ينقص الوزن واعلمي أن حرمان الجسم من الملح بدون ضرورة طبية يحددها الطبيب أمر خطير. هذا وتبلغ احتياجات الجسم من الملح يومياً ٨ جم.

ما العمل عندما تعلمين أنك حامل في توأم:

عند التأكد من الحمل في توأم تزداد احتياجاتك من البروتين ـ الكالسيوم ـ الحديد ـ الفيتامين وهذه الاحتياجات المتزايدة يمكن تلبيتها عن طريق تناول الأدوية. . الطبيب فقط هو الذي يستطيع تقدير احتياجاتك. . ضعي ثقتك إذن في الطبيب ولا تحاولي من جانبك زيادة أو تقليل الكمية التي يحددها لك الطبيب المباشر.

احتياجات الحامل العاملة:

إذا كنت ممن يؤدين نشاطا متزايدا في فتره الحمل في هذه الحالة فسوف تتزايد احتياجاتك الغذائية إلى ٢٨٠٠ كالوري في اليوم في بداية الحمل وتصل إلى ٣٢٠٠ كالورى في نهاية فترة الحمل مع زيادة الاحتياج إلى الأغذية النشوية والسكرية.

التصرف العاقل عند زيادة الوزن في المرحلة الأولى من الولادة:

عندما يزيد وزنك بمقدار ٥ كجم في الفترة الأولى من الحمل فلا يجب أن يدفعك ذلك إلى الإنزعاج ولا ضرورة للإسراع في بدء نظام تخسيس صارم ولكن يمكنك تقليص المخاطر بالامتناع عن تناول السكريات سريعة الامتصاص وكذا تجنبي تناول النشويات واعتمدي في غذائك على اللحوم ومنتجات الألبان.

وفي كل الأحوال يجب استشارة الطبيب المباشر كي يحدد لك بصفة قاطعة نظام التغذية خلال فترة الحمل.

الغثيان في فترة الحمل:

يعتبر الغثيان من العلامات الأولى المؤكدة على وجود حمل وتستمر أعراضه طوال الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى وبعدها تختفي هذه الظاهرة تدريجياً. إلا أن بعض النساء يعانين بصورة مرضية من الغثيان ولهؤلاء نقدم لهن بعض النصائح

المفيدة في هذا المجال.

* كثيراً ما يكون الغثيان تعبيراً بدنياً عن رفض التغيير الحادث في الجسد والتخوف من ظهور تلك التغيرات المصاحبة للحمل. وتساعد تدريبات الاسترخاء العميق في تخفيف حدة الغثيان.

* احرصي على تناول وجبة الفطور في السرير مع تفضيل السوائل من الأطعمة الجافة أو النصف جافة.

* استريحي نصف ساعة على السرير عقب الانتهاء من وجبة الإفطار مع تجنب كل عوامل الإثارة لإتاحة الفرصة الهادئة لبدء عمليات الهضم.

* تناولي الطعام بكميات قليلة ولا مانع من تناول خمس أو ست وجبات يومية على أن يحتوي كل وجبة على كميات قليلة من الطعام.

* احتفظي بالوجبة الرئيسية للوقت الذي تشعرين فيه أنك في أحسن حالاتك.

* تناولي فقط الوجبات التي تحبينها ولا داع لإجبار نفسك على تناول ما لا تحبين وامتنعي عن الأطعمة التي تعافها نفسك.

فترة الحمل... فرصة ذهبية للتخلص من إدمان السجائر:

لا شك أن أخطر عدو لطفل المستقبل هو التدخين حيث يعاني أطفال الحوامل مدمني التدخين من الضمور ونقص النمو. . . وذلك لأن النيكوتين يفسد الدورة المشيمية ويقلل من التبادل الغذائي وتبادل الأكسجين بين الأم والجنين. وأثبتت الإحصائيات الحديثة أن الحوامل اللاتي تدخن ٢٠ سيجارة يومياً تزداد نسبة الوفيات في أجنتهن بنسبة ٣٥٪.

من حق الحامل... أن تمارس الرياضة:

لا يجب الامتناع بصفة نهائية عن ممارسة الرياضة في فترة الحمل ولكن الواجب أن تمنحي نفسك فرصة للاستمتاع بالرياضة مع وضع نظام دقيق لتغيير نمط

الممارسة الرياضية التي تعودت على ممارستها في فترة ما قبل الحمل، ومن الطبيعي، الامتناع عن ممارسة الرياضة العنيفة التي تتزايد فيها فرص السقوط المفاجيء على الأرض.

نحن نوصي بنوعين فقط من الرياضة طوال فترة الحمل هما المشي على الأقدام ـ السباحة ـ مارسي هذه الأنواع من الرياضة بانتظام وفي هدوء وفق مزاجك الشخصي ولا ضرورة للإجبار أو ممارستها دون رغبة أو دافع شخصي ينبع من ذاتك والمطلوب المشي في هدوء والسباحة بانتظام ووفق الوضع والطريقة التي تريحك وتتفق مع مزاجك الشخصي في فترة الحمل، والتنفس أثناء ممارسة الرياضة في عمق وهدوء وبشرط أن تكون الحركة هادئة ومنتظمة ويكفي ممارسة الرياضة لمدة ١/٤ ساعة فقط.

أما المشي فيكون لمدة ساعة في مكان يتميز بالهدوء مع التنفس العميق ويؤسفنا القول أن التسكع أمام واجهات المحال التجارية بغرض التسوق ومشاهدة المعروضات لا يفي بالغرض، ولكن المطلوب المشي المنظم في أماكن هادئة في هواء طلق والتنفس بعمق والاستغراق في التأمل ويا حبذا التنعم بأفكار حالمة، عند الإحساس بأدنى تعب في اليوم التالي لممارسة الرياضة.. توقفي على الفور لاستجماع قواك واسترجاع عافيتك استعدادا للعودة مرة أخرى لممارسة الرياضة، ولكن في هذه المرة في فترات زمنية أقل مع بذل مجهود أقل.

في الشهور الثلاثة الأخيرة:

ـ يحتمل خلال الشهور الثلاثة الأخيرة أن يعمل الحجم الكبير لبطنك في إعاقة حركتك.. داومي خلال هذه الفترة على ممارسة رياضة المشي والسباحة ولا مانع من استشارة الطبيب باستمرار لإرشادك لأفضل الطرق للاستعداد للمرحلة المقبلة.. مرحلة الولادة.. واستقبال المولود الجديد.

ـ من المؤكد أن فترة الحمل لا تعتبر فترة مرضية ولكنها مع ذلك فترة هامة ومرهقة. ومن الضروري الامتناع عن السفر الطويل بالسيارة خاصة في الشهور الأخيرة من الحمل.

ـ الحرص على تناول الوجبات الغذائية والنوم في ساعات محددة وعند غياب النوم.. حافظي على هدوءك وحاولي استدعاء النوم بقراءة كتاب أو بمشاهدة التليفزيون.

ـ لا شك أن النوم خلال فترة النوم يكون عميقاً على الأغلب خاصة إذا كنت ممن يمارسن أعمالا في الفترة الصباحية.. أفرضي على نفسك راحة إجبارية تستغرق على الأقل ١/٤ ساعة عدة مرات في اليوم أثناء العمل وفى المساء عند العودة إلى منزلك كررى فترات الراحة كلما شعرت بالحاجة إليها، لا مانع من الاستحمام أو التمدد على السرير، أو ممارسة تمارين الاسترخاء، تمدد على الأرض وثبتي قدميك على الحائط بارتفاع مناسب لإراحة العضلات. تعودي على التنفس يعمق وعيونك مغمضة.

العناية بالأظافر خلال فترة الحمل:

كقاعدة عامة يزداد نمو الأظافر كما تزداد قدرتها على المقاومة خلال فترة الحمل ولكن إذا لاحظت وجود ضعف في الأظافر أثناء فترة الحمل قد يكون ذلك إشارة إلى وجود نقص في الكالسيوم أو المغنسيوم. بادرى إذن باستشارة الطبيب.

تساقط الشعر بعد الولادة.. ظاهرة طبيعية:

من الأمور المثيرة أن الشعر يستفيد على الأغلب من مرحلة الحمل حيث يصبح أكثر غزارة وحيوية كما ينمو بصورة أسرع عن المعتاد. تخلصي إذن من عادة الذهاب إلى الكوافير أو إضافة الصبغات خلال هذه الفترة واغتنمي فرصة النمو الطبيعي.

وعقب الولادة قد تتعرض الحامل لظاهرة سقوط الشعر بكميات وفيرة، وقد تتعرض بعض الحوامل لهذه المشكلة بصورة حادة، قد تبدو فيها بعض المناطق صلعاء خالية جزئياً من الشعر، وقد تستمر هذه الظاهرة لعدة شهور، وهي بالطبع ظاهرة مؤلمة، إلا أننا نؤكد في الوقت ذاته إنها وقتية وليست خطيرة حيث يأتي

العلاج بصورة طبيعية، ويعود الشعر إلى حالته الأصلية بعد مرور أشهر قليلة.

الأسنان وفترة الحمل:

لحماية أسنانك أثناء فترة الحمل نوصيك باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلور ـ والواقع أن أسنان الحامل تتعرض بصورة كبيرة للإصابة بالتسوس، والفلور يساعد على زيادة مقاومة الأسنان، والأكثر من ذلك أن تأثيره النافع يمتد إلى الجنين حيث تزداد فرص تكون أسنان لبنية قوية عقب ولادته.

رعاية الظهر خلال فترة الحمل:

عند إهمال رعاية الظهر خلال فترة الحمل تتعرض الحامل للكثير من المتاعب ولا شك أن زيادة الوزن خلال شهور الحمل يؤدي إلى زيادة أعباء العمود الفقري، وكثير من النساء يدفعن بالنصف العلوي في أجسامهم للخلف في محاولة منهن لتعويض البروز الأمامي، وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة الإحساس بالتعب ومما يزيد الأمور سوءاً تعود الحامل على اتخاذ أوضاع خاطئة أثناء ممارستها لأنشطتها البدنية وعندما يأتي المساء تشعر الحامل بآلام عديدة.

ابدائي على الفور بملاحظة طريقتك في الجلوس أثناء تأدية وظيفتك في الصباح. يجب أن يكون الكرسي ثابتاً ومعتدلاً، وحافظي على جلستك على الكرسي بحيث يمكنك توطيد مرفقيك بسهولة على المكتب. استخدمي كرسياً مزوداً بمساند يمكنك الارتكاز عليها عند الحاجة وللمساعدة في تثبيت موقعك على قاعدة الكرسي بثبات، احرصي على أن يكون ظهرك في وضع عمودي دون الميل إلى الأمام أو إلى الخلف..

احرصي على المشي وظهرك مستقيماً قدر طاقتك والاكتاف حرة. ارفضي بحزم !ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي (٤ سم أقصى حد ممكن).

وجهي اهتماماً أكبر لسرير النوم الذي يجب أن يكون ثابتاً ذا حشية صلبة إلى حد مقبول مستقيمة في وضع أفقي ثابت.

خذي حذرك من الدوالي في فترة الحمل:

تتزايد فرص الإصابة بالدوالي أثناء فترة الحمل، ولمعادلة الثقل الواقع على الساقين أثناء هذه الفترة، ولتجنب الإصابة بدوالي الساقين. عليك سيدتي الاهتمام باتباع النصائح التالية:

١ ـ في الوضع جالسة ارفعي قدميك في وضع عالٍ على كرسي للمساعدة في عودة الدورة الدموية.

٢ ـ عليك بالمشي الهادىء المنتظم، وإذا أتيحت لك الفرصة لا مانع من المشي في الرمال الرطبة على شواطىء البحار.

٣ ـ تعودي على إمرار ماء الدش البارد على الساقين كلما شعرت بالإجهاد.

٤ ـ تجنبي الوقوف دون حركة لمدة طويلة.

٥ ـ مارسي التدليك برفق وانتظام.

* * *

العناية اليومية بالقدمين

احذري الحذاء الغير مناسب!

كثيراً ما تهمل الفتاة العناية بقدميها.. ولا تفكر في الاهتمام بهما إلا بعد الإحساس بألم.. وعندئذ ينحصر معظم همها في التخلص من شكوتها بسرعة، وبعد الشفاء تعاود الإهمال وكثيراً أيضاً ما تجري الفتيات وراء الموضة، وقد يفرض عليهن ذلك شراء نوع من الأحذية لا يتناسب إطلاقاً مع صحة وسلامة القدمين أو الحالة الصحية للفتاة بوجه عام.. وتكون النتيجة الوقوع في سلسلة من الأخطاء تؤدي إلى الشكوى من متاعب بالقدمين.

كيف تعتنين بسلامة قدميك؟

الاستحمام وحده لا يكفي!

إن القيام بالاستحمام، حتى ولو كان بصفة يومية، لا يكفي للعناية بنظافة القدمين. فالأقدام تعرق صيفاً وشتاء، ويساعد على ذلك ارتداء الأحذية والجوارب الضيقة.. كما أن ارتداء الصنادل يساعد على اختلاط العرق بالأتربة. ولذلك فأن غسل القدمين مرتين على الأقل يومياً يعتبر أول شروط الرعاية الصحية بهما. ولا شك في أن الوضوء يفي بهذا الغرض بل وأكثر..

ممنوع ارتداء الجورب الواحد لأكثر من ثلاثة أيام:

تتشرب الجوارب العرق والذي يختبىء بين طياتها، ويؤدي مع إهمال تغيير

الجورب إلى انبعاث رائحة كريهة، كما يساعد على إصابة القدم بالعدوى الفطرية. وبناء على ذلك فلا بد من تغيير الجورب كل يومين على الأكثر.. وكل يوم واحد في حالات العرق الغزير.

حرّري قدميك من الحذاء من وقتا لآخر:

المشي بدون حذاء، أي عارية القدمين، يفيد قدميك إلى حد كبير فهو يساعد على تقوية العضلات بها وكذا عضلات الساقين، كما يعطي للجلد فرصة كافية للتنفس بارتياح.

وفي فترة المصيف، يكون أمامك فرصة للمارسة المشي على الرمال، فذلك له تأثيراً أفضل وأقوى على سلامة القدمين بشرط أن تكون الرمال ناعمة وخالية من الحصى والرمل الخشن أو أي مواد أخرى يمكن أن تصيب قدميك بأذى.

حمام ماء للقدمين بالأعشاب الطبيعية:

من أفضل وسائل تجميل القدمين والعناية بهما هو الحرص من وقت لآخر على عمل حمام ماء دافىء للقدمين مع إضافة بعض الأعشاب الطبيعية بعد تجهيزها في صورة شاي أو منقوع.. وذلك مثل النعناع أو الزعتر أو الصفصاف.. وكذلك يمكن إضافة بضع قطرات من العطور الطبيعية مثل اللافندر.

وأثناء الحمام قومي بعمل تدليل للقدمين من جانب لآخر مع تحريك الأصابع. وإذا كانت بجلدك أي مناطق خشنة أو قشف، فمرري حجر الصوان على هذه المناطق الخشنة للتخلص من الجلد الزائد الميت بها.

ويعتبر تدليك القدمين بزيت عطريٍ طبيعي هو مسك الختام.. وذلك لتطرية الجلد وتنعيمه.. ويجب مراعاة تركيز الاهتمام على المناطق المجهدة والخشنة.. كما يمكن استخدام كريم للعناية بالجلد إذا كانت هناك تشققات بالجلد.

* * *

الباب الثامن:
حافظي على صحة جسمك بالرياضة

لأجل رشاقتك وجمال قوامك تخلّي عن كسلك وابدئي هذا البرنامج الرياضي

في الوقت المعاصر. في نهاية القرن العشرين يوجد تيار جارف لدى معظم الناس بالاهتمام بالتدريبات الرياضية ولا شك أن فكرة تحسين الحالة الصحية والنفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام واعتدال ليست بالأفكار الجديدة.. فيقول ابقراط منذ أكثر من الفي عام: «**كل أعضاء الجسم التي تؤدي وظائف حيوية تبقى سليمة وتنمو نموا صحيحا وتظل في حالة صحية جيدة لسنوات طويلة إذا حافظنا على استخدامها بطريقة معتدلة، وإذا باشرت أعمالها في مجالها الحقيقي، ولكن عند الخطأ في استخدامها فإنها تصبح سهلة الإصابة المرضية ويتناقص نموها وتصاب بالشيخوخة قبل الأوان**».

وفي الجانب الآخر من العالم.. في الصين.. في القرن الثاني الميلادي نصح الطبيب واه ـ هو طبيب الامبراطور الصيني بقوله: «**من أجل اكتساب موفور الصحة ـ افرد قامتك ـ حرك جسدك ـ اجتهد في تحريك مفاصلك وبذلك يمكنك تأجيل الشيخوخه**».

ودعا الطبيب واه ـ دو إلى وجوب العمل على تقليد خمسة حيوانات في حركاتها ورشاقتها وهي: الدب ـ النمر ـ الآيل ـ القرد ـ الطيور.

اللياقة البدنية مصدر النشاط والحيوية:

ترتبط اللياقة البدنية ارتباطا وثيقا مع تمام الصحة. ما هي الصحة؟

سؤال يصعب وضع إجابة محددة له لعدم توافر قواعد عامة يمكن تطبيقها

على كل الحالات وفي كل الظروف، ومع ذلك يقول الدكتور بيير تالبو: «**إن الصحة تعني غياب المرض**».

بعض العلماء يعرفون الصحة بأنها انتظام عمل جميع أعضاء الجسم بحيث تعمل كلها معاً في توافق وانسجام، ولكن الصحة لا تكفي وحدها في تعريف اللياقة البدنية ذلك، لأن بعض الأفراد وهم الغالبية، يمكن إدراجهم ضمن المتمتعين بالصحة والعافية حيث لا تظهر عليهم أعراض مرضية ولكن مع ذلك لا يمكن إدراجهم ضمن المتمتعين باللياقة البدنية.

ولعل أهم الأسباب التي تمنعنا من تصنيفهم ضمن أصحاب اللياقة البدنية هي غياب الكفاءة أو الصلاحية البدنية في أبسط صورها وأول شرط لاعتبار أي فرد لائقاً بدنياً هي القدرة على ارتقاء السلالم دون لهاث، أو اللعب بالكرة لبضع دقائق متواصلة دون الشعور بالإنهاك أو التعب، وهذه الوظائف تتطلب لياقة بدنية ترتبط باستعداد الفرد وقابليته لأداء المجهود، ويمكن مقارنة اللياقة البدنية بالسيارة جيدة التجهيز يمكنك قيادتها بسهولة دون أي مشاكل، ويمكن تلخيص الرأي في هذا الموضوع بأن اللياقة البدنية تعني القوة والحيوية ومفاصل مرنة وجهاز دوري سليم، وتنفسي صحيح.

ماذا يمكن أن تفعل لك الرياضة؟

تظهر نتائج الاستفادة من القيام بتدريبات اللياقة البدنية بسرعة على الحالة العامة للصحة ويكون ذلك عن طريق تجديد النشاط في الوظائف العامة لأعضاء الجسم. كما أنها تساعد في تأخير ظهور علامات الشيخوخة كما تساعد على مرور هذه المرحلة الشاقه من عمر الإنسان في هدوء وأمان.

اكتساب اللياقة البدنية له فضائل علاجية حيث تختفي أعراض التعب المعتادة التي نعاني منها بعد الانتهاء من واجبات العمل اليومي ويتضاءل الإحساس بالصداع.

اللياقة البدنية ضرورية في استعادة النشاط:

وفي تنظيم وضبط الوظائف اليومية الحيوية كالقدرة على النوم العميق الأمر

الذي يقلل من الجرعات الدوائية التي قد يقبل البعض إليها طلبا للنوم.

وباختصار إن اللياقة البدنية هي إلباب الطبيعي للتمتع بأفضل صحة. ومن هنا يجب الحرص على الانتظام في أداء التدريبات الرياضية والأنشطة الطبيعية للمحافظة على هذه اللياقة البدنية.

كما تساعد اللياقة البدنية في حدوث تغيير في السلوك اليومي ذلك، لأن الجسم السليم اللائق يساعد على صفاء الذهن ورفع المعنويات، الأمر الذي يؤثر تأثيراً مباشراً على الشخصية، إن اللياقة البدنية الصحيحة هي التي تعطي للحياة طعمها وتضيف على الشخصية الرونق والبهاء، وتمنح الروح الصفاء النفسي، وتهيىء الشخص للاستعداد للنضال والكفاح في الحياة بروح شجاعة، كما أنها تتيح للشخص القدرة على التحكم في أهواء النفس، وتهب الفرد الديناميكية والفاعلية، كما تكسب المرء قدرات واسعة على اكتساب الصداقات وإجراء الاتصالات الإنسانية، وتعيد التوازن الجسدي والنفسي مما يساعد في زيادة الكفاءة في أداء الأعمال، وإنجاز العلاقات الاجتماعية وأخيراً فإن اللياقة البدنية تتيح للمرء الفرصة المناسبة لمواجهة الأعباء اليومية وتساعد على وجه الخصوص في مواجهة أسباب الضغط والتوتر العصبي، وتقاوم الميل إلى العدوانية والاكتئاب.

الناس الذين يتمتعون باللياقة البدنية يبدون كما لو كانوا لا يصابون بالشيخوخة، ويحتفظون بشبابهم لمدد طويلة، كما يحتفظون بحيويتهم ونضارتهم وشبابهم لسنين طويلة، يمتلكون فيها النشاط والعافية والصحة. أليس هذا هو حلم كل فرد منا. والخلاصة إن اللياقة البدنية هي القوة والحيوية والقدرة على الحياة المفعمة بالنشاط.

كيف تُعدين جسمك لممارسة الرياضة؟

اكتساب اللياقة البدنية:

من الخطأ أن تبدئي في ممارسة أي لعبة رياضية، خاصة وإن كانت عنيفة، دون استعداد مسبق. والمقصود بهذا الاستعداد هو مساعدتك على الخروج من دائرة الكسل وإهمال القيام بالأنشطة الرياضية، إلى مشارف، الحياة الرياضية. وذلك يكون بممارسة مجموعة من التمرينات الرياضية التي تعمل على تنشيط

الدورة الدموية، وتليين حركة المفاصل، وفرد عضلات الجسم بحيث تساعدك على اكتساب اللياقة البدنية المطلوبة لممارسة أي لعبة ترغبين فيها. . ولتساعدك بوجه عام على الحياة بصورة أفضل لما تكتسبينه من خلال ممارسة هذه التمرينات بصفة دورية من خفة الحركة، وزيادة النشاط، وبالإضافة إلى جمال القوام ورشاقته.

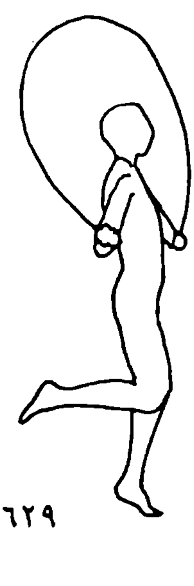
ويجب أن تبدئي في ممارسة هذه التمرينات بصورة متدرجة وبانتظام وبطء، ولا تندفعي في تنفيذ البرنامج في عجلة.

وعندما يتوافر لك الوقت المناسب، سارعي بإجراء جميع التدريبات. . أما في حالة ضيق الوقت فيمكن القيام بثلاثة تدريبات في اليوم الأول، وثلاثة تدريبات أخرى في اليوم التالي. . وهكذا.

وعندما تحققين تقدماً ملحوظاً في أداء هذه التدريبات. . يمكنك بعد ذلك ممارسة تدريبات أخرى أكثر تقدماً. . كالموضحة أمامك في هذا الكتاب.

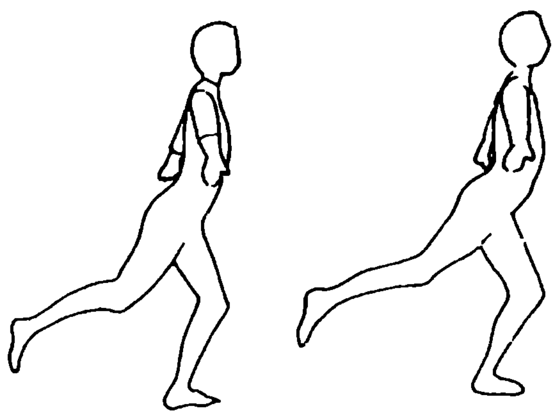
التدريب الأول:

القفز بالحبل باستخدام القدمين. اقفزي في مكانك مع استخدام الحبل وعلى أن يتم القفز على أطراف الأصابع. مارسي القفز ببطء أولاً باستخدام القدمين معاً. ثم استمري في القفز بسرعات أكبر بصورة تدريجية مع تبديل القدمين، تنفسي بانتظام. على أن يتم الشهيق والزفير كل قفزتين أو ثلاث قفزات. هذا التدريب مفيد جداً لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي كما يفيد عضلات البطن.



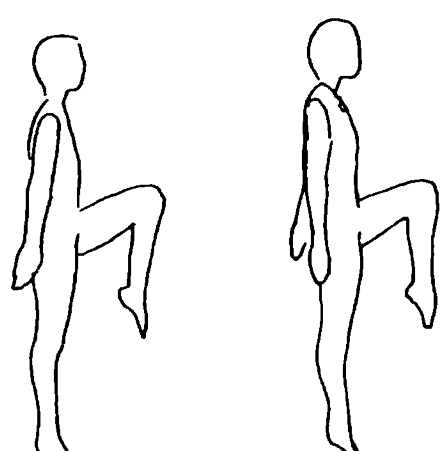
التدريب الثاني:

القفز إلى الأمام وإلى الخلف وعلى الجانبين. قفي على أطراف الأصابع - الذراعان متباعدتان قليلاً عن الجسم.. اقفزي في مكانك مع تحريك الأرجل إلى الأمام وإلى الخلف بالتبادل بسرعة مناسبة... باعدى الساقين جانبياً ثم أعديها إلى مكانها مع القفز في نفس المكان.. نظمي تنفسك على النسق السابق.. هذا التمرين يزيد من إفراز العرق ويعمل على تليين عضلات الساق.



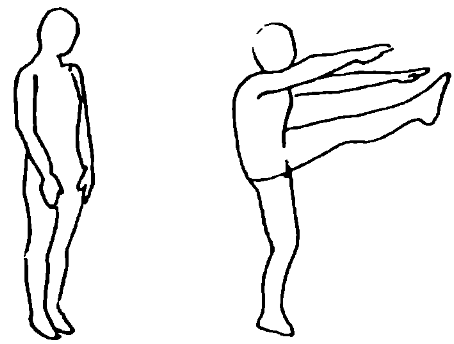
التدريب الثالث:

اقفزي في مكانك لمدة دقيقة بحيث يتم ذلك على اطراف الأصابع، مع رفع الركبة إلى أقصى ارتفاع ممكن مع الاحتفاظ باستقامة الظهر.



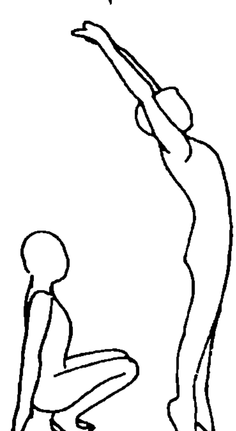
التدريب الرابع:

قفي على أطراف الأصابع.. مدي ذراعيك إلى أقصى امتداد، ارفعي الساق اليمنى إلى الأمام وإلى أقصى امتداد ممكن مع الاحتفاظ باستقامة الظهر.. حاولي أن تلامسي أطراف أصابع القدم بأطراف أصابع اليدين. قومي بعملية الشهيق أثناء نزول الذراعين وعملية الزفير أثناء رفع الساق.. كرري التمرين مع الساق اليسرى. هذا التدريب يفيد في إكساب الذراعين والساقين ليونة ومرونة.



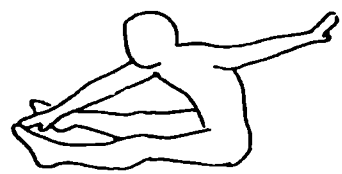
التدريب الخامس:

اجلسي القرفصاء على أطراف الأصابع في وضع الاستعداد للقفز مع الاطاحة بالذراعين إلى الوراء ومط الجسم قدر الاستطاعة. عودي إلى مكانك في وضع القرفصاء.. كرري التمرين مع تقويس الظهر قدر الاستطاعة، خذي الشهيق أثناء مط الجسم والزفير وأنت في وضع القرفصاء، هذا التمرين له نفس مزايا التمارين الأربعة السابقة، مع الحرص في مد الجسم إلى أقصى حد ممكن.



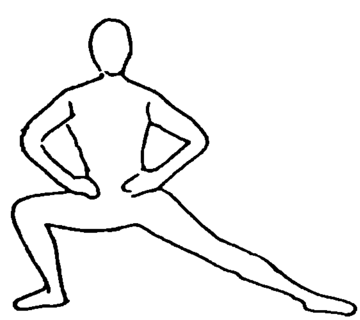
التدريب السادس:

باعدى بين ساقيك وأنت في الوضع جالسة والذراعان متصالبان، لامسى القدم اليمنى بأصابع اليد اليسرى مع إدارة الجذع (النصف العلوي من الجسم) ثم لامسي القدم اليسرى بأصابع اليد اليمنى. كرري التمرين عشر مرات لكل جانب. والزفير أثناء الأنحناء.. الشهيق عند العودة في وضع الاستقامة.



التدريب السابع:

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة وثبتي اليدين على الخصر.. حملّي وزن الجسم بالكامل وبالتبادل مرة على الساق اليمنى ومرة على الساق اليسرى مع ثني ركبة الساق التي تعتمد عليها. كرري التدريب عشر مرات على كل جانب... تنفسي خلال حركة كاملة.



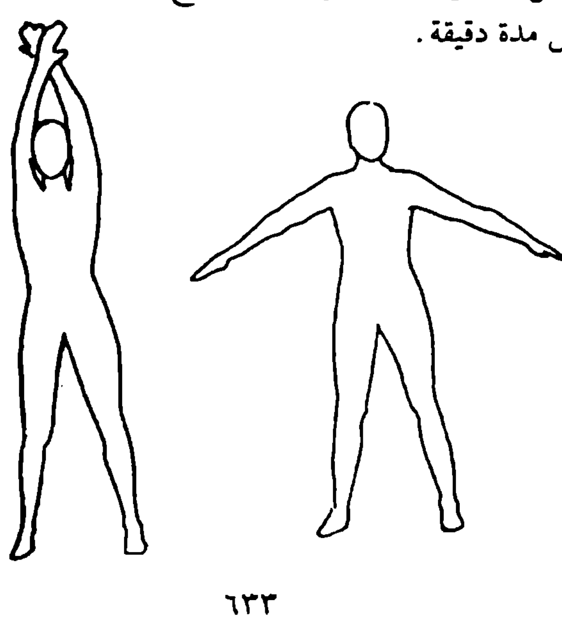
التدريب الثامن:

الجري في نفس المكان لمدة دقيقة مع الاحتفاظ بكل من الأكتاف والذراعين في وضع ارتخاء مع تنظيم حركة الأقدام. التنفس متزامن مع كل حركة.



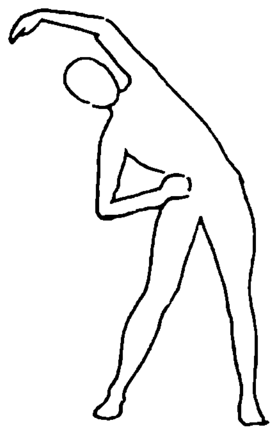
التدريب التاسع:

قومي بعمل دوائر متسعة بواسطة الأذرع الممتدة. التنفس كل ٣ دوائر. ويستغرق التنفس مدة دقيقة.



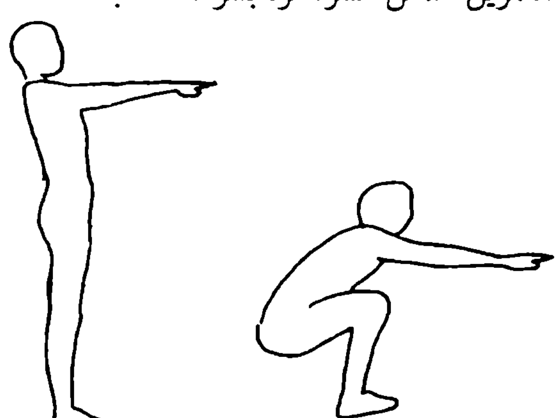
التدريب العاشر:

في الوضع واقفة.. الساقان متباعدتان. اليدان على الخصر. ارفعي الذراع الأيمن. انحني بالنصف الأعلى إلى جهة اليسار مع الزفير. عودي إلى الوضع الأصلي مع أخذ الشهيق مع الميل بالجسم في الاتجاه إلى اليمين. كرري التمرين عشر مرات بسرعة مناسبة.



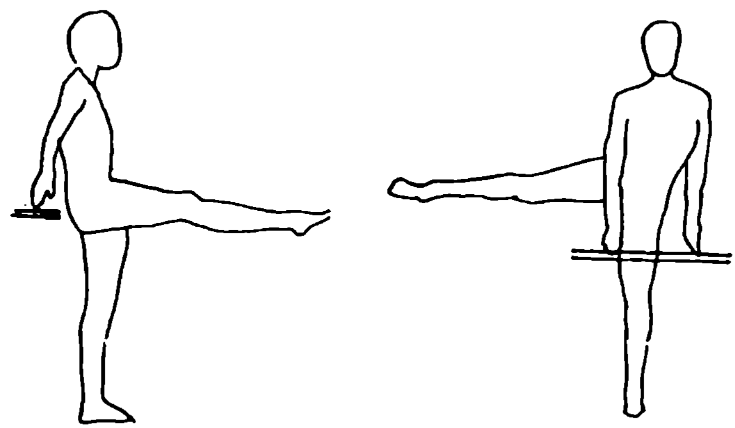
التدريب الحادي عشر:

في الوضع واقفة.. الساقان مضمومتان.. الذراعان ممتدتان إلى الأمام. انزلي في وضع القرفصاء مع الزفير ـ مع الاحتفاظ بالقدم ثابتة في مكانها من الأرض. كرري التمرين خمس عشرة مرة بسرعة مناسبة.



التدريب الثاني عشر:

قفي منتصبة في مكانك. اعتمدي باليد اليسرى على منضدة ثم ارفعي الساق اليمنى إلى الأمام ثم إلى الخلف بشرط أن يكون ذلك على أقصى ارتفاع. كرري ذلك عشرين مرة بسرعة كافية.. مع التنفس أثناء حركة كاملة. بدلي الساق كرري التجربة بالساق الأخرى.



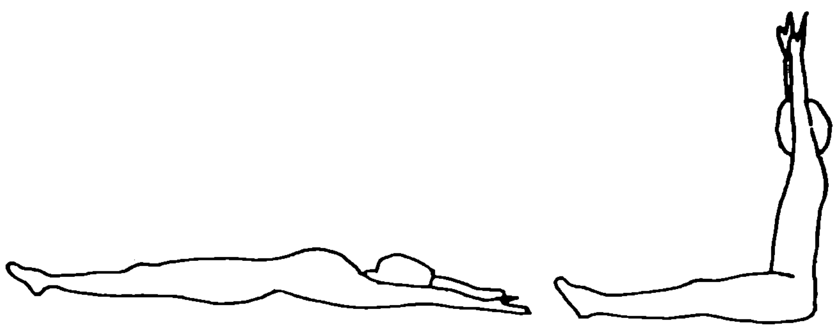
التمرين الثالث عشر:

استلقي على ظهرك في وضع ممتد وباعدي بين الساقين. اثني الركبتين. امسكي بكاحليك وانزلي بالركبة اليمنى حتى تلامس الأرض. ارجعي إلى الوضع الأصلي ثم انزلي بالركبة اليسرى. كرري التمرين عشر مرات ببطء وبدون استخدام القوة. الزفير أثناء نزول الركبة والشهيق أثناء الصعود.



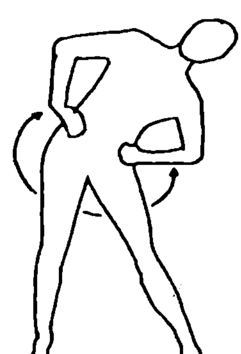
التمرين الرابع عشر:

في وضع الاستلقاء والجسم ممتد على الأرض، الساقان ممتدتان إلى أقصى حد. الذراعان ممتدتان إلى الخلف ـ ارفعي الذراعين إلى الأمام أثناء الشهيق ثم ارفعي الجسم في وضع الجلوس. العودة إلى الوضع الأصلي ببطء مع الزفير. كرري التمرين عشر مرات.



التمرين الخامس عشر:

في الوضع واقفة ـ الساقان متباعدتان ـ الأيدي على الخصر ـ انحني بالجذع إلى جهة اليمين ـ ارسمي بالجذع شكل نصف دائرة في الاتجاه نحو اليسار وقبل الوصول إلى نقطة البدء. اعيدي التمرين في الاتجاه العكسي. كرري التمرين ست مرات في كل مرة.



تمارين المحافظة على اللياقة البدنية

مجموعة التمارين التالية تساعدك على اكتساب المزيد من اللياقة البدنية، بافتراض اجتيازك للبرنامج الرياضي السابق بكفاءة، كما أنها من التمارين الممتازة لاختزال الوزن الزائد واكتساب الرشاقة.

ويفضل أداء خمسة تمارين من المدونة في هذا الفصل بعد الانتهاء من تدريبات اللياقة المدونة في الفصل السابق. وعندما لا تجدي الوقت الكافي فإنه يمكنك أداء ثلاثة تمارين من الفصل السابق يعقبها أداء تمرينين من التمارين المذكورة في هذا الفصل.. مع التنويع والتبديل.

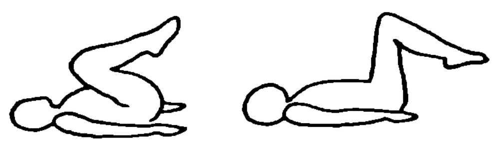
التمرين الأول:

الاستلقاء على الأرض. تمددي على ظهرك. مع ثني الركبتين ومدي الذراعين على امتداد الجسم وبحيث تلامس اليدان الأرض ـ الرأس ممتدة وتلامس الأرض ـ ارفعي الرأس بحيث تلامس الذقن الصدر.. أثناء هذا التمرين اجتهدي في تقليص عضلات البطن إلى أقصى حد ممكن.. انزلي بالرأس في بطء بحيث تلامس الأرض. كرري التمرين ١٠ مرات. الزفير أثناء رفع الرأس ـ الشهيق أثناء النزول بالرأس. هذا التمرين يبدو سهلاً إلا أنه مفيد جداً في إراحة الفقرات العنقية بشرط تنفيذه ببطء وعمق.



التمرين الثاني:

الاستلقاء على الظهر بنفس وضع الانتهاء في التمرين الأول ـ ارفعي الأقدام عن الأرض مع رفع الركبتين في الاتجاه نحو الصدر مع تقليص عضلات البطن ثم انزلي بالساقين حتى تلامس الأقدام الأرض. كرري التمرين ١٠ مرات، الزفير أثناء توجيه الركبتين نحو الصدر ـ الشهيق عند إنزال الساقين.



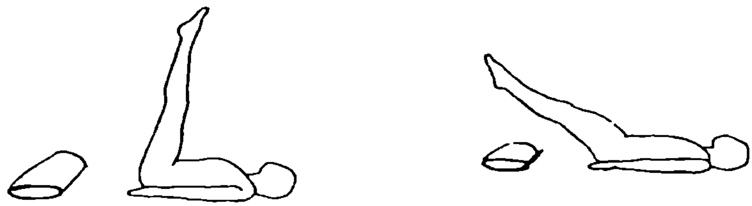
التمرين الثالث:

الاستلقاء على الظهر في نفس مكان الانتهاء في التمرين السابق ـ الأقدام ملتصقة بالأرض ـ ارفعي الركبتين في الاتجاه نحو الصدر مع تقليص عضلات البطن بعدها أعيدي الأقدام إلى مكانها الأصلي على الأرض ببطء كرري التمرين السابق ١٠ مرات الزفير أثناء رفع الركبتين في الاتجاه إلى الصدر الشهيق أثناء إنزال الأقدام على الأرض ـ حافظي على الركبتين في وضع الانثناء لتجنب حدوث تقوس في الفقرات القطنية.

التمرين الرابع:

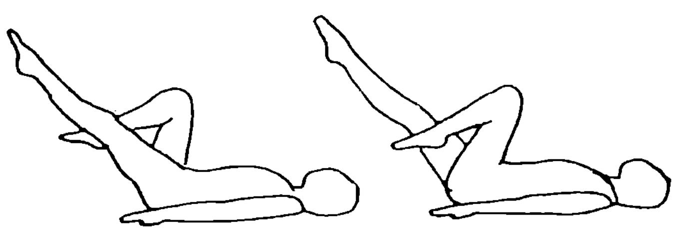
الاستلقاء على الظهر في نفس وضع الانتهاء من التمرين السابق. ضعي الأقدام على مخدة منخفضة ـ الساقان ممتدتان ـ ارفعي الساقين وهما في وضع الامتداد في وضع عمودي ثم انزلي الساقين ببطء على المخدة مع تقليص عضلات

البطن بصفة دائمة. كرري التمرين ١٠ مرات ـ الزفير أثناء رفع الساقين. . الشهيق أثناء النزول بالساقين.



التمرين الخامس:

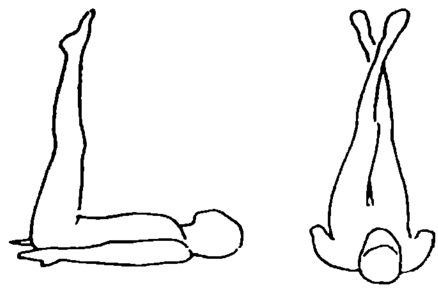
الاستلقاء على الظهر، الذراعان على امتداد الجسم ارفعي الساقين إلى أعلى بدّلي وضع الساقين كما هو مبين بالرسم لمدة دقيقتين أو ثلاثة مع ثني الساقين بالتبادل، شدي أطراف القدم ثم ثبتي الظهر ومنطقة حوض الكلية بثبات على الأرض.



التمرين السادس:

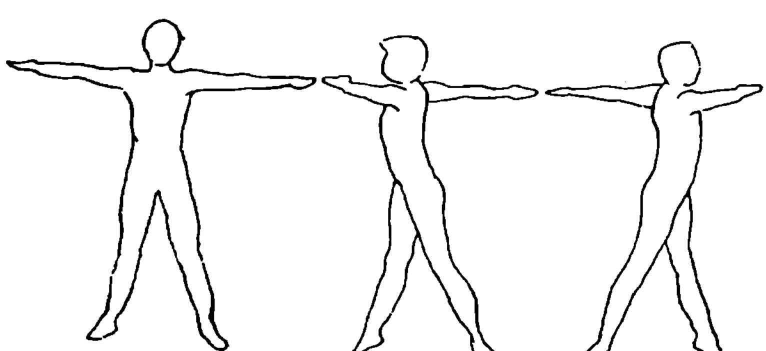
الاستلقاء على الظهر ـ الذراعان على امتداد الجسم ـ ارفعي الساقين في

وضع عمودي (إذا كان ذلك ممكناً) ضعي الساقين في وضع متصالب (وضع المقص) حركي الساقين الواحدة فوق الأخرى بالتبادل وهما ممتدتان إلى أقصى حد. كرري التمرين من عشر إلى عشرين مرة.



التمرين السابع:

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة ـ الذراعان ممتدتان جانبا راحة اليدين في الاتجاه إلى أعلى. أديري الجذع إلى اليمين وإلى اليسار. ويحتم بقاء عظام الحوض ثابتة (ويكون ذلك بضم الردفين بقوة) كرري التمرين ١٥ مرة إلى جهة اليمين، ١٥ مرة إلى جهة اليسار.



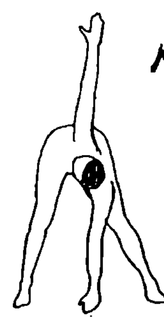
التمرين الثامن:

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة الذراعان ممتدتان في الوضع الأفقي إمالة الجسم مع الاحتفاظ بالظهر في الوضع المستقيم وحاولي ملامسة الأرض باليد اليمنى مع الالتفات بالرأس والنظر نحو اليد اليسرى، عودي إلى الوضع الرأسي. كرري التمرين باليد اليسرى. كرري التمرين عشر مرات.

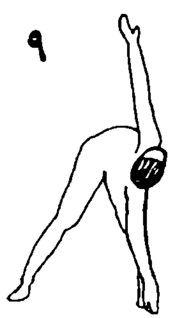
التمرين التاسع:

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة ـ الذراعان ممتدتان جانباً. خذي الشهيق ـ لامسي القدم اليمنى باليد اليسرى على أن يكون ذلك أثناء الزفير. عودي إلى الوضع الأصلي. على أن يتم الزفير أثناء العودة. كرري التمرين عشر مرات ببطء. امنحي نفسك فترة راحة مناسبة.

٨



٩

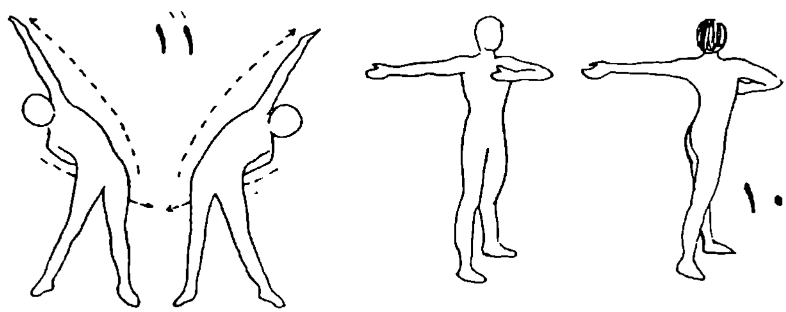


التمرين العاشر:

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة ـ الأيدي على العنق ـ الكوع إلى الأمام ـ إمالة الجذع إلى أحد الجانبين إلى اليمين ثم إلى اليسار دون الانحناء إلى الأمام أو إلى الخلف. كرري التمرين ١٠ مرات على كل جانب ـ الزفير عند الإمالة إلى جانب، والشهيق عند الإمالة إلى الجانب الآخر.

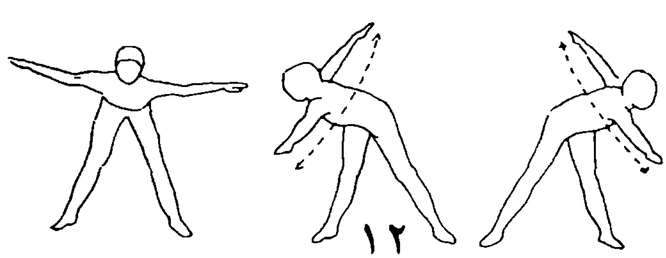
التمرين الحادي عشر:

باعدي بين الساقين وأنت في الوضع واقفة والذراعان ممتدتان إلى الجانبين ـ الإمالة إلى أحد الجانبين مع دفع أحد الذراعين خلف الأرداف والذراع الآخر خلف الرأس، كرري التمرين ١٠ مرات. على كل جانب ـ الزفير عند الإمالة إلى أحد الجانبين والشهيق عند الإمالة إلى الجانب الآخر.



التمرين الثاني عشر:

إمالة الجذع إلى الأمام. باعدي بين الساقين. مدي الذراعين جانباً ـ أديري الجذع إلى اليمين وإلى اليسار، ويكون ذلك بإطاحة الذراعين بقوة وحماس، اليدان في الاتجاه إلى طرف القدم المعاكسة ـ الظهر مستقيم. كرري التمرين ١٥ مرة إلى كل جانب ـ الزفير عند أحد الجانبين ـ الشهيق عند الجانب الآخر.

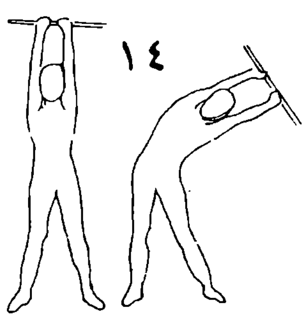


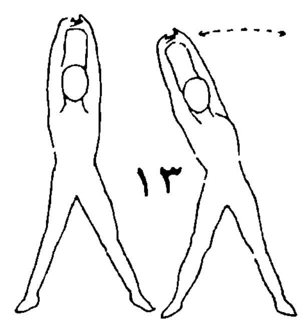
التمرين الثالث عشر:

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة. الذراعان ممتدتان إلى أعلى الرأس.. الأصابع متشابكة وراحة اليد في الاتجاه إلى أعلى... الإمالة إلى اليمين وإلى اليسار. الجذع على امتداد الساقين. مع قذف الذراعين إلى الخلف. كرري التمرين ١٥ مرة إلى كل جانب. الزفير عند الإمالة إلى أحد الجانبين والشهيق عند الإمالة إلى الجانب الآخر.

التمرين الرابع عشر:

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة ـ الذراعان ممتدتان إلى أعلى الرأس ـ الأيدي ممسكة بعصا، الإمالة إلى الجانبين نظمي التنفس بنفس الطريقة في التمرين الثالث عشر.

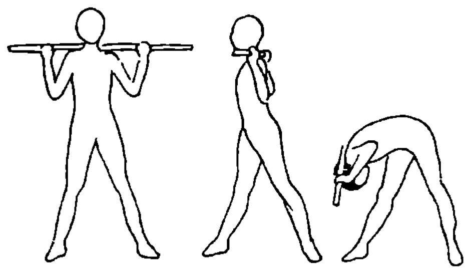

١٤


١٣

التمرين الخامس عشر:

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة ـ العصا على الرقبة ـ أديري الجذع مع تثبيت الحوض في مكانه ويكون ذلك بضم الأرداف بقوة. إمالة الجذع إلى

الجانب في محاولة للمس الركبة بالرأس. العودة إلى الوضع الأصلي كرري التمرين ١٥ مرة إلى اليمين ومثلها إلى اليسار ـ الزفير أثناء النزول ـ الشهيق أثناء الصعود.



التمرين السادس عشر:

إمالة الجذع إلى الأمام ـ الساقان متباعدتان ـ العصا على العنق مع إدارة الجذع إلى اليمين وإلى اليسار. نفس الإرشادات ونفس عدد مرات التكرار وطريقة التنفس في التمرين الثاني عشر.

* * *

هل تعانين من تهدلات
وضعف ببطنك؟

نقطة ضعفك!

تعتبر منطقة البطن هي نقطة الضعف عند كثير من الفتيات والسيدات بل «والرجال» أيضاً. وتزيد فرصة حدوث هذا الضعف بعد الولادة بسبب ارتخاء عضلات البطن خلال فترة الحمل مما يوجب على السيدة القيام ببعض التمرينات لاستعادة عضلات البطن لمرونتها وقوتها الطبيعية. وإذا كنت ممن يقضين كثيراً من الوقت في قيادة السيارة أو الجلوس إلى المكتب أو أمام شاشة التليفزيون دون الاهتمام بممارسة نوع من الرياضة فلا عجب إذن عندما تلاحظين وجود تهدلات بجدار البطن وضعف بها.

فللوقاية من ذلك يجب أن تغتنمي أي فرصة أمامك للخروج من حالة الكسل وقلة الحركة إلى النشاط.. فاستغني عن ركوب السيارة متى أمكن ذلك.. وامشي لمسافات مناسبة. وإذا كنت ممن يستخدمن السيارات العامة.. فتعودي على النزول قبل محطة الوصول بمحطة أو محطتين ومارسي رياضة المشي حتى الوصول إلى المنزل. اصعدي بجرأة ونشاط سلالم المنزل حتى تصلي إلى شقتك. انتهزي فرصة نهاية الأسبوع وقومي بالمشي والتجوال على مهل في المساحات الخضراء.. واستنشقي بعمق الهواء النقي. وتعودي على ممارسة رياضة «نط الحبل» وكرري هذا التمرين كلما سنحت لك الفرصة.

تمارين البطن الصباحية:

مارسي الرياضة حتى وأنت تقضين حاجتك في الصباح داخل الحمام.. فأثناء ذلك اجتهدي في سحب (شفط) عضلات البطن للداخل كمن يحاول ملامسة السرة بالعمود الفقري.. اجتهدي في تكوين حفرة عميقة في مكان البطن.. حافظي على هذا الوضع لبضع ثوان، وبعدها ارخي عضلات البطن. كرري هذا التمرين ثلاث أو أربع مرات.. وهو ليس صعباً كما قد تعتقدين.. ويمكنك بمثل هذا التمرين المحافظة على مرونة وقوة عضلات البطن.

فكري كذلك طوال اليوم في رعاية عضلات البطن سواء كنت واقفة، أو جالسة، أو مشغولة بأداء عمل، أو مسترخية.. ففي كل الأحوال حافظي على استقامة قوامك لأنه من الصعب المحافظة على سلامة عضلات البطن إذا كنت تعتادين على التقوس للخلف أو الانحناء للأمام.

تجنبي تماماً استعمال الكورسيه أو الملابس الضيقة لإخفاء «الكرش»!

عندما تلاحظين وجود تهدلات أو بروز في البطن (كرش) فمن العبث أن تحاولي إخفاء هذا العيب باستخدام حزام ضاغط ألأ كورسيه أو ارتداء ملابس ضيقة..

فعند استخدام مثل هذه الوسائل لفترة طويلة يتسبب ذلك في الضغط بشكل متكرر على الخصر والبطن ويعوق حركة العضلات بها مما يؤهلها للضعف وفقد المرونة.

فالأفضل سيدتي أن تواجهي هذه المشكلة بطريقة إيجابية صحيحة، وذلك باتباع نظام غذائي جيد يساعدك على اختزال الوزن الزائد، وممارسة برنامج رياضي بصفة منتظمة.

الإمساك وانتفاخ البطن:

أحياناً يرجع انتفاخ البطن إلى الإصابة بإمساك مزمن. . وكثيراً ما يكون سبب ذلك هو عدم حرص المرأة على تناول قدر كاف من الألياف الموجودة بالخضراوات والفاكهة والخبز. . وربما كان ذلك محاولة منهن لإنقاص الوزن، أو بسبب جهلهن بطريقة التغذية الصحية. ومما يزيد من المشكلة، هو أن تلجئي في هذه الحالة إلى تناول الأقراص الملينة، فذلك له خطورته حيث أن تناول هذه الملينات بشكل متكرر يجعل الجسم يعتاد على وجودها ليقوم بعملية التبرز. . وبالتالي تزيد مشكلة الإمساك متى توقفتي عن تناول هذه الملينات. ذلك بالإضافة إلى أن أغلب هذه الملينات قد يؤدي لتهيج بالأمعاء وحدوث التهابات بالقولون وربما يُعرض كذلك لنقص البوتاسيوم.

فإذا كنت ممن يعانين من الإمساك عليك باتباع الإرشادات التالية لمقاومة وعلاج الإصابة بالإمساك:

* اشربي ما لا يقل عن ٢/١ ١ ليتر من الماء كل يوم.

* عند الاستيقاظ من النوم اشربي كوباً كبيراً من الماء المثلج (أو كوب عصير فواكه) لتنبيه الأمعاء.

* تناولي الطعام ببطء واطحنيه بعناية بأسنانك.

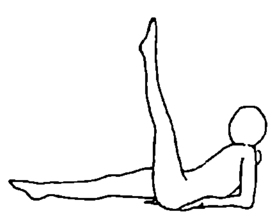
* تأكدي من احتواء وجباتك الغذائية على كميات مناسبة من الخضراوات المحتوية على ألياف نباتية وهي توجد بكثرة في النباتات الخضراء ـ الفواكه الطازجة والمجففة.

* سارعي بالذهاب إلى الحمام بمجرد الإحساس بالرغبة في التبرز لأن تكرار الوقوع في خطأ التأخير يضعف من الإحساس بالحاجة إلى البرز، اكتسبي عادة الذهاب بانتظام إلى الحمام والجلوس على المرحاض كل صباح عقب تناول الفطور، خذي راحتك وانتظري لفترات طويلة أملا في التخلص من كل الفضلات.

برنامج رياضي للتخلص
من الكرش والتهدلات وتقوية عضلات البطن

التمرين الأول:

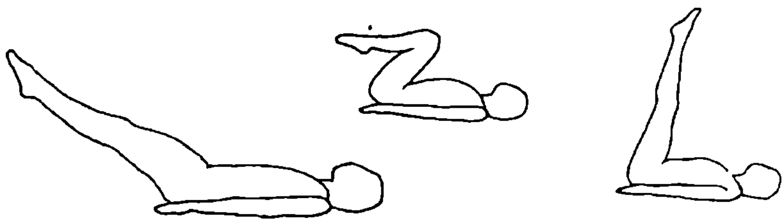
في الوضع ممتدة على الأرض مرتكزة على الكوع ـ الساقان ممتدتان ـ ارفعي الساقين في الوضع العمودي بالتبادل. كرري التمرين عشر مرات ببطء. مع الراحة في كل مرة.



التمرين الثاني:

الاستلقاء على الأرض، الساقان ممتدتان، الذراعان على استقامة الجسم. مع ثني الركبتين لتلامس البطن ثم مدي الساقين إلى أعلى في الوضع الرأسي. انزلي بالساقين ببطء لتكوين زاوية ٥٤٥. استقري على هذا الوضع لبضع ثوان. مع الاحتفاظ بثبات الظهر في وضع مستقيم على الأرض. اثني الركبتين والعودة إلى

الوضع الأصلي. كرري التمرين من ست إلى عشر مرات ببطء بحيث يتمشى مع قدراتك.



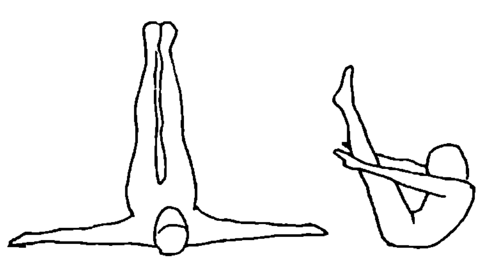
التمرين الثالث:

الاستلقاء على الأرض مع ثني الركبتين. الذراعان ممتدتان إلى الخلف ـ ارفعي الذراعين إلى الأمام مع رفع الجذع واستنشاق الهواء مع لمس الركبتين بالجبهة. العوده إلى الوضع الأصلي. كرري التمرين ثمان مرات بسرعة مناسبة. خذي وقتا مناسبة للراحة عند الحاجة.



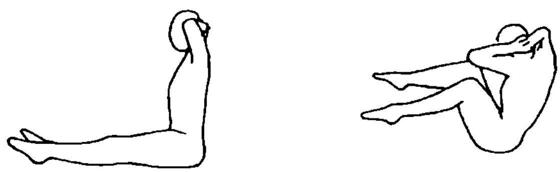
التمرين الرابع:

الاستلقاء على الأرض. الذراعان متصالبان ـ الساقان ممتدتان في الوضع الرأسي. ارفعي الجذع وحاولي ملامسة الركبتين بالجبهة مع الشهيق. العودة إلى الوضع الأمثل مع الزفير. . كرري التمرين ثمان مرات بسرعة مناسبة.



التمرين الخامس:

في الوضع جالسة على الأرض ـ اليدان متصالبتان خلف العنق ـ مع ثني الركبتين ـ الساقان متباعدتان بخفة ومرتفعة عن الأرض نحو ١٠ سم ـ أديري الجذع مع ملامسة الركبة اليمنى بالكوع الأيسر. وبعدها لامسي الركبة اليسرى بالكوع الأيمن. كرري التمرين عشر مرات بسرعة مناسبة.



التمرين السادس:

في الوضع جالسة على الأرض ـ الساقان ممتدتان متباعدتان بخفة ـ ارفعي الساق اليمنى ولامسي القدم اليمنى باليد اليسرى. العودة إلى الوضع الأصلي. ولامسي القدم اليسرى باليد اليمنى. كرري التمرين عشر مرات. ببطء وتأن.

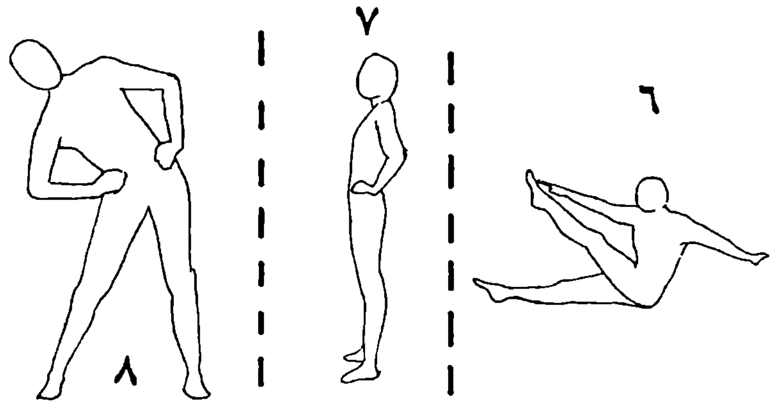
التمرين السابع:

الوضع واقفة ـ الساقان متباعدتان بخفة ـ الظهر مستقيم. الشهيق بعمق وببطء وعن طريق الأنف. انفخي الصدر بالهواء مع ضم عضلات البطن والفخذين. استقري على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. قومي بعملية الزفير مع استرخاء عضلات البطن والفخذين. . كرري التمرين خمس مرات.

التمرين الثامن:

الوضع واقفة ـ الساقان متباعدتان ـ ضم الفخذين ـ ادخال البطن ـ اليدان على الخصر ـ الميل بالجذع إلى جهة اليمين والعودة إلى الوضع الأصلي ـ ثم

الميل بالجذع إلى جهة اليسار. كرري التمرين عشرين مرة. مع التأكد من ثبات الأقدام على الأرض.



التمرين التاسع:

الاستلقاء على الأرض ـ راحة اليدين على الأرض مع ثني الركبتين ورفعهما في الاتجاه نحو الصدر ـ ضمي الركبتين. انزلي ببطء بالساقين، والركبتان في حالة ثني نحو الجانب الأيمن مع الزفير مع الاحتفاظ بلوح عظم الكتف واليدان على الأرض. عودي إلى الوضع الأصلي مع الشهيق.. كرري التمرين في الاتجاه الآخر. كرري التمرين عشر مرات.

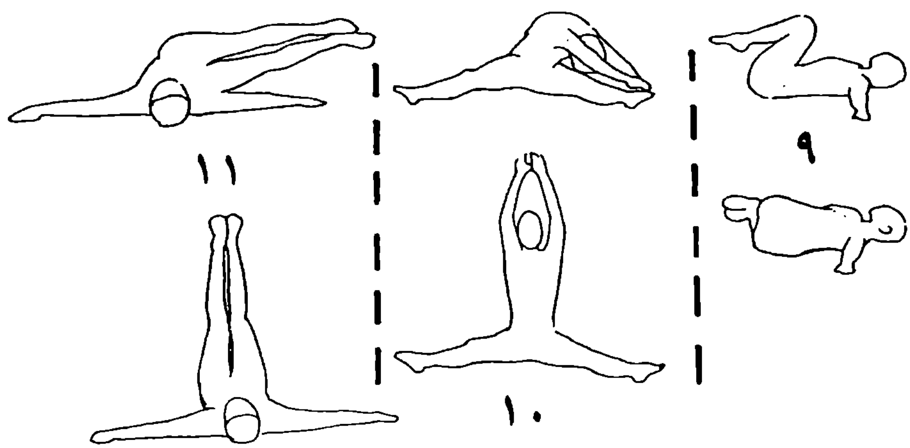
التمرين العاشر:

في الوضع جالسة ـ الساقان متباعدتان ـ الجذع مستقيم. الذراعان مرفوعتان إلى أعلى الرأس. إمالة الجذع مع ملامسة القدم اليمنى بواسطة اليدين. العودة إلى الوضع الأصلي. ثم ملامسة القدم اليسرى كرري التمرين ١٠ مرات.

التمرين الحادي عشر:

الاستلقاء على الأرض. الذراعان ممتدتان في وضع متصالب مع الجسم

ارفعي الساقين في وضع عمودي الإمالة بالساقين معاً إلى جهة اليمين، العودة إلى الوضع العمودي ثم الميل بالساقين معاً إلى الجهة اليسرى. كرري التمرين عشر مرات ـ التنفس بعمق.



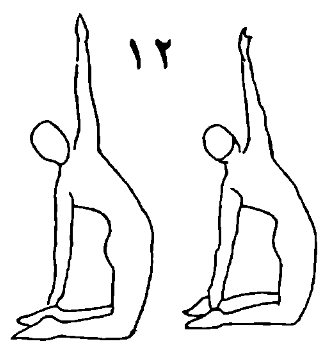
التمرين الثاني عشر:

الاعتماد على الركبتين ـ الساقان متباعدتان بخفة ـ الذراعان متصالبتان (ممتدتان جانباً) الميل بالجذع إلى الخلف لملامسة القدم اليسرى باليد اليمنى. العودة إلى الوضع الأصلي. وملامسة القدم اليمنى باليد اليسرى ـ كرري التمرين عشر مرات. بسرعة مناسبة.

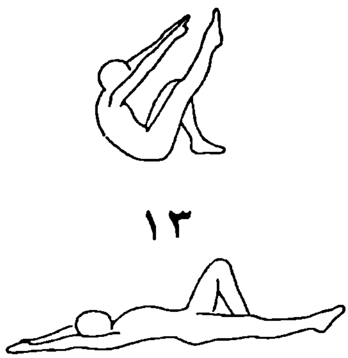
التمرين الثالث عشر:

الاستلقاء على الظهر مع ثني الساق اليسرى ـ الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس ارفعي الجذع مع رفع الساق اليمنى وهي ممتدة. حافظي على توازن الجسم بالارتكاز على الفخذين. حاولي ملامسة طرف القدم اليمنى بواسطة اليدين.

النزول ببطء. كرري التمرين ١٠ مرات لكل ساق. الزفير أثناء الصعود، الشهيق عند النزول.



١٢



١٣

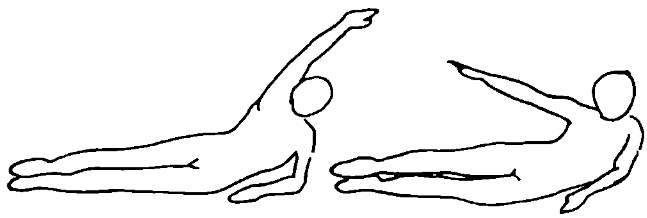
التمرين الرابع عشر:

الاستلقاء على الظهر ـ الساقان ممتدتان ـ الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس ـ ارفعي الجذع وحاولي ملامسة طرفي الأقدام بواسطة اليدين. العودة إلى الوضع الأصلي ببطء. كرر التمرين ١٥ مرة. الزفير أثناء الصعود ـ الشهيق أثناء النزول.

التمرين الخامس عشر:

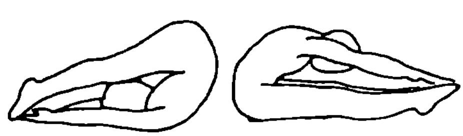
الاستلقاء على الجانب الأيسر ـ ارتكاز على الكوع الأيسر ـ الساعد الأيمن على الأرض. الساقان متلصقتان (الواحدة فوق الأخرى) رفع الذراع اليمنى على امتداد الجسم بحيث يلتصق بالأذن اليمنى ـ رفع الجسم في ذات الوقت ثم حاولي (مع حفظ توازن الجسم بارتكاز على الفخذ الأيسر ولصق الكوع الأيسر على

الأرض) رفع اليد اليمنى في الاتجاه نحو الأقدام. العودة إلى الوضع الأصلي. كرري التمرين عشر مرات لكل جانب، الزفير أثناء الصعود، الشهيق أثناء النزول.



التمرين السادس عشر:

الاستلقاء على الظهر ـ الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس، ارفعي الجذع وحاولي ملامسة اطراف الأقدام باليدين. الرأس في اتجاه الركبتين. وبعدها أرفعي الساقين ثم في حركة انقلاب إلى الخلف حاولي ملامسة الأرض الواقعة خلف الرأس بأطراف اليدين والقدمين. كرري التمرين عشر مرات في الذهاب والإياب ـ الزفير أثناء ثني الجذع إلى الأمام وعند الأنقلاب في الاتجاه إلى الخلف. الشهيق بين الحركتين السابقتين.

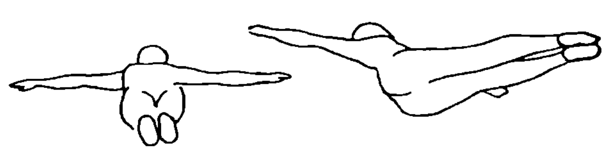


التمرين السابع عشر:

الاستلقاء على الظهر ـ الذراعان ممتدتان على الجانبين. راحة اليدين في الاتجاه نحو الأرض ـ الساقان ممتدتان في الاتجاه العمودي بدون تحويل وضع الأكتاف والذراعين وتثبيتها في مواقعها. انزلي بالساقين في الاتجاه إلى أحد الجانبين ـ مع الاحتفاظ بها دائماً في الوضع المستقيم مع ملامسة الأرض بأطراف الأقدام. كرري التمرين خمس عشرة مرة لكل اتجاه. الزفير عند الجانبين، الشهيق في الوضع العمودي.

التمرين الثامن عشر:

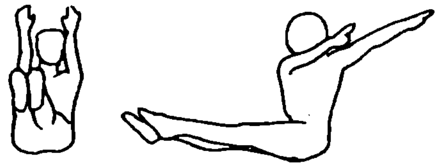
الاستلقاء على الظهر ـ الذراعان ممتدتان جانباً. راحة اليدين في الاتجاه نحو الأرض ـ الساقان ممتدتان ـ ارسمي دائرة كبيرة في الاتجاه الأفقي بواسطة الأقدام مع الاحتفاظ بالكعبين على ارتفاع نحو ١٥ سم عن الأرض. حاولي ملامسة اليد اليمنى وبعدها اليد اليسرى. كرري التمرين ١٠ مرات الزفير على الجانبين، الشهيق عندما يكون الساقين على امتداد الجذع.



التمرين التاسع عشر:

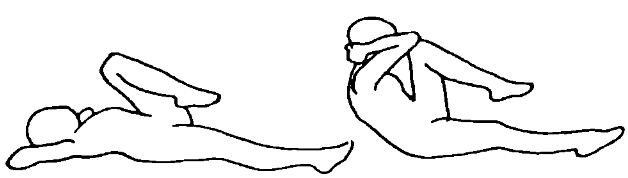
الجلوس على الأرض والارتكاز على الفخذين. الذراعان ممتدتان إلى أمام الصدر، الساقان ملتصقتان بالأرض. التطويح في وقت متزامن. الساقان إلى اليمين والذراعان إلى اليسار مع إدارة الجذع. تكرار التمرين في الاتجاه المعاكس. إذا

وجدت صعوبة في التنفيذ استريحي في كل مرة تكون فيها الساقان جهة اليمين أو جهة اليسار تزداد الصعوبة في وقت رفع الساقين كرري التمرين عشر مرات. الزفير على أحد الجانبين. الشهيق على الجانب الآخر.



التمرين العشرون:

الاستلقاء على الظهر ـ اليدان على العنق رفع إحدى الركبتين على الصدر مع مدّ الساق الأخرى. ارفعي الرأس في محاولة للمس الركبة بواسطة الكوع المخالف. غيري الجانب مع تبديل الساقين على هيئة راكب الدراجة. اجتهدي في تنسيق حركة الساقين في سرعة مناسبة والعمل على تزايد السرعة بصفة تدريجيه. كرري التمرين عشرين مرة. الزفير على أحد الجانبين، الشهيق على الجانب الآخر.



الهواء النقي
يحفظ شبابك ويجدد نشاطك

ابحثي عن الهواء النقي بكل وسيلة:

إن توافر الهواء النقي الخالي من الملوثات المختلفة والتي يتصدرها عوادم السيارات صار شيئاً غالباً نسعى إليه بكل الوسائل.

فلا شك أن اشتنشاق هواء نقي يعد ضرورة صحية لا غنى عنها. فهو الأمر الطبيعي للمحافظة على صحة وحيوية الإنسان.. ولذا فإنه من واجبنا أن نسعى دائماً لملء صدورنا بهذا الهواء النقي بالخروج للحدائق والمنتزهات ومن خلال فترات المصيف على الشواطىء.

ونحن نحتاج للهواء النقي، أكثر من أي وقت آخر، أثناء ممارسة الألعاب الرياضية أو تدريبات اللياقة البدنية، ذلك لأن العضلات في هذه الحالة تعمل بنشاط أكبر، وبالتالي تتزايد احتياجاتها من الأكسجين.. فإذا لم يتوافر من حولنا فإن هذا النقص يتسبب في تزايد الإحساس بالتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية، كما تزداد فرصة حدوث التقلصات العضلية.

كيف تتنفسين بطريقة صحيحة تماماً:

* يجب أن يكون التنفس عن طريق الأنف وبذا نضمن تنقيته من الأتربة بواسطة الشعيرات المنتشرة داخل الأنف. كما يعمل الغشاء المخاطي المبطن للأنف على تدفئة وترطيب هذا الهواء.

* تجنبي ارتداء الملابس الضيقة خاصة التي تحيط بالصدر أو الخضر أو التي تضغط على الأكتاف.

* يجب أن تستقيمي بقوامك عند استنشاق الهواء لأن تقوس ظهرك يمنع تحريك عظام القفص الصدري إلى أقصى اتساع.

* احرصي على تحريك القفص الصدري أثناء الشهيق دون تحريك البطن فذلك يساعد على ملء الرئتين تماماً بالهواء.

تمارين لتقوية عضلات التنفس وزيادة القدرات التنفسية

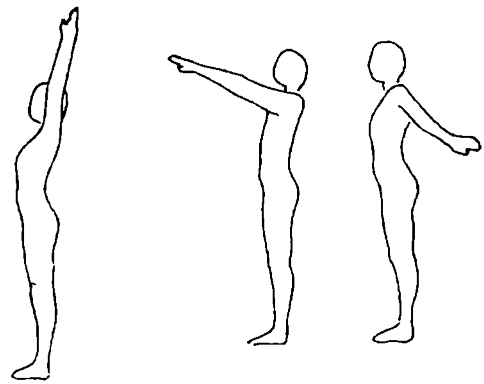
التمرين الأول:

استقيمي بقوامك عند استنشاق الهواء بعمق حيث لا يمكنك تحريك عظام القفص الصدري إلى أقصى اتساع والظهر مقوس. انفخي القفص الصدري بهواء الشهيق دون تحريك البطن وبذا تمتلء الرئتان بالهواء.

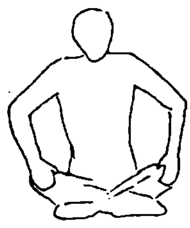
باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة ـ البطن للداخل ـ الأرداف مضمومة تناولي الشهيق مع فتح الذراعين جانباً وفي الاتجاه الأفقي احبسي الهواء في رئتيك لمدة ثلاث إلى خمس ثوان، الزفير عند إعادة الذراعين إلى الوضع الأمامي كرري التمرين ٦ مرات ببطء.

التمرين الثاني:

في الوضع جالسة ـ الساقان متصالبتان ـ الذراعان على الركبتين ـ استنشقي الهواء بعمق. الضغط بالذراعين وتوسيع مساحة الجذع ـ استنشقي الهواء بعمق. احتفظي بهواء الشهيق في رئتيك لبضع ثوان ـ ثم الزفير مع إمالة الجسم إلى الأمام ببطء.



١



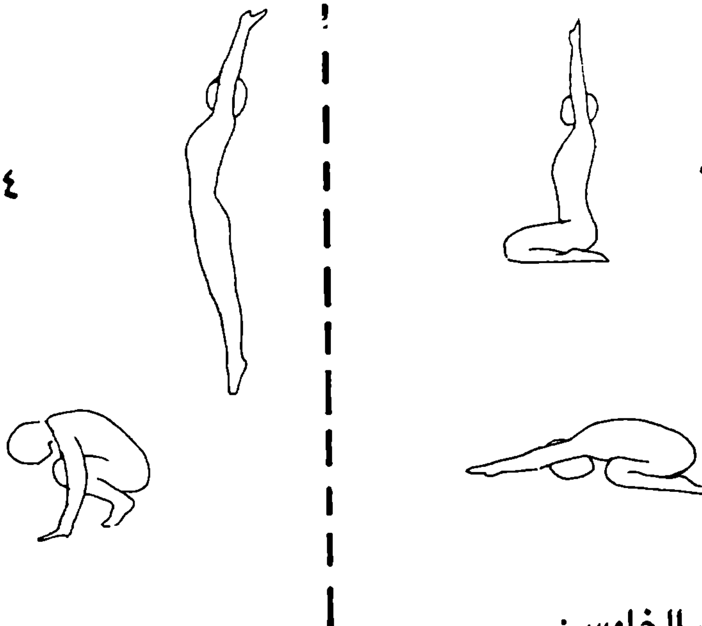
٢

التمرين الثالث:

الركوع على الركبتين ـ الفخذان على الكعبين ـ الذراعان على امتداد الجسم. استنشقي مع رفع الذراعين في الوضع العمودي، الزفير أثناء الإمالة إلى الأمام في محاولة للمس الأرض بواسطة الجبهة ووضع الأيدي في أقصى مسافة ممكنة. أفرغي رئتيك بالكامل من الهواء ثم العودة إلى الوضع الأصلي مع استنشاق الهواء بعمق. كرري التجربة ست مرات ببطء.

التمرين الرابع:

في الوضع واقفة ـ الساقان مضمومتان ـ الذراعان مرفوعتان في الاتجاه الرأسي ـ الزفير بعمق مع النزول إلى أسفل للجلوس في وضع القرفصاء على الكعبين مع اسقاط الذراعين على الأرض. أفرغي رئتيك بالكامل ثم أعيدي ملئها بالهواء من جديد أثناء العودة إلى وضع الاستقامة مع شد العمود الفقري والذراعين. كرري التمرين خمس مرات بسرعة مناسبة مع ضرورة الاستراحة لفترة قصيرة عند النزول وعند الصعود.



٣ ٤

التمرين الخامس:

الجري في مكانك لمدة ثلاث دقائق مع التنفس في حركات متقطعة ثلاث دفعات شهيق متتابعة بعدها ثلاث دفعات زفير ـ يجب أن يكون الإيقاع سريعاً.

التمرين السادس:

الاستلقاء على الظهر ـ الركبتان في وضع انثناء على الصدر، استنشقي الهواء بعمق وعلى مهل لدفع الهواء إلى أقصى مكان في الرئتين، ولكن دون نفخ البطن ومسك الركبتين بواسطة اليدين مع القيام بعملية الزفير مع شد الساقين بشدة نحو القفص الصدري. كرري التمرين خمس مرات. مارسي هذا التمرين على السرير أو على سطح طري حتى لا يتسبب في إصابة العمود الفقري بإصابة فادحة.

التمرين السابع:

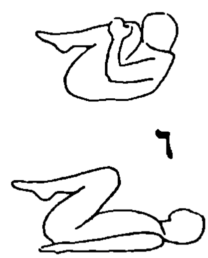
الاستلقاء على الظهر ـ الركبتان في حالة انثناء ـ الأقدام مثبتة على الأرض أجري عملية الشهيق مع الاحتفاظ بالهواء في محاولة لدفع الهواء المحبوس في

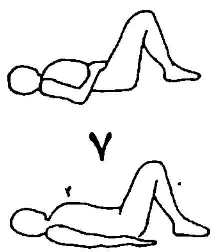
القفص الصدري في الاتجاه نحو البطن، وهذا يعمل بالتالي على دفع الحجاب الحاجز في الاتجاه إلى أسفل ويستمر في ذلك حتى يلتقي بمقاومة الأحشاء.

كرري العمليات السابقة بالعكس. قومي بعملية الزفير بعمق اضغطي باليدين على البطن للمساعدة في الضغط على البطن لإخراج كل هواء الزفير. كرري التمرين عشر مرات.

وفي محاولة لتحسين النتائج المرجوة من هذا التمرين يمكن رفع الفخذين بإسنادهما على سطح مائل ـ وهذا يعمل على تقوية الحجاب الحاجز، في مقاومة الثقل الناتج من وزن الأحشاء.


٥


٦


٧

التمرين الثامن:

عندما تنتهي من عملية الشهيق بأقصى طاقة ينتابك الإحساس بأن هذه هي أقصى كمية هواء يمكنك استنشاقها ولكن مع ذلك تتوافر إمكانيات لاستنشاق كميات أكبر. افتحي فمك فجأة واختطفي جرعة من الهواء وسارعي بازدرادها بغتة. هذه الكمية الإضافية من الهواء تتغلغل داخل الرئه حتى تصل إلى أقصى الحجيرات الهوائية في أقصى أطراف الرئة، عند الإحساس بامتلاء الرئة إلى أقصى حد بهواء الشهيق بادري بطرد الهواء بسرعة وقوة في أثناء تنفيذ عملية الزفير على أن يتم ذلك على أربع أو خمس دفعات. كرري التمرين خمس أو ست مرات، وانتخبي لإداء هذا التمرين مكاناً فسيحاً أو أمام النافذة.

يحتمل أثناء أداء التمرين (بسبب زيادة كمية الأكسجين الممتصة عن الحدود

المعتادة) أن تشعري بالغثيان. لا تنزعجي فهذا أمر محتمل وعادي وسريعاً ما يختفي وأحياناً ما يصاحب ذلك الإحساس بحرقان في الحنجرة مع وجود رغبة طبيعية في السعال، هذه العلامات كثيرة الحدوث ومع ذلك لا خوف ولا ضرر منها وسرعان ما تزول وهي تحدث نتيجة مرور كميات كبيرة من الهواء في الممرات الهوائية.

التمرين التاسع:

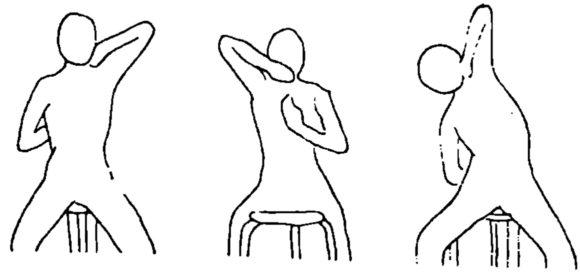
الاستلقاء على الظهر. مع ثني الركبتين ـ الأقدام مثبتة على الأرض. ضعي ثقلاً حوالي ٣ كجم فوق الصدر استنشقي الهواء بعمق وقومي بعملية الزفير بأقصى طاقة ممكنة كرري التمرين ١٥ مرة.

هذا التمرين يساعد على تشغيل عضلات الشهيق وعضلات الزفير.

التمرين العاشر:

الجلوس على كرسي. الساقان متباعدتان ـ اليد اليسرى على العنق، اليد والذراع اليمنى خلف الظهر، الوجه ملاصق لليد اليمنى ويستقر في مكان بين عظمتي الكتف الإمالة جهة الجانب الأيمن مع التأكد في حصر الميل الجانبي بحيث يكون على مستوى المنطقة الظهرية وليس على مستوى المنطقة القطنية.

ولتنفيذ ذلك بالطريقة الصحيحة، بدلاً من ميل كل الجذع إلى أي من الجانبين. اجتهدي في خفض الكتف الإيمن إلى أسفل. (وهذه الحركة ذات أهمية قصوى في تنظيم التنفس) حيث يتفتح الجانب المقابل على شكل مروحة وتسمح بتفتح الرئة لمساحة أكبر وبذا تتقبل كميات أكبر من الهواء. كرري التمرين ١٥ مرة لكل جانب وتتم عملية التنفس أثناء الميل والانحناء.



إرشادات رياضية

اختيار الحذاء الرياضي المناسب:

تنتشر بالأسواق أنواع مختلفة من الأحذية الرياضية.. والواقع أن هذه الصناعة حققت في الآونة الأخيرة تقدماً ملحوظاً حيث توجد العديد من الأصناف التي تناسب كافة الأغراض الرياضية، وتعالج كافة المشاكل التي تصادف الرياضي أثناء تأدية التمارين. وهكذا استطاعت هذه الصناعة أن تحقق نجاحاً باهراً حتى أصبحت مشكلة الرياضي تنحصر في المفاضلة بين الراحة والمتانة وبين موديل وآخر. وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة قدم الرياضي. وعند التفكير في شراء حذاء جديد يجب أن يؤخذ في الاعتبار نوعية الأرض التي يؤدي الرياضي تمارينه عليها.. هل هي أرض صلبة؟ هل هي ناعمة؟.. وكذلك يجب التفكير في وزن الحذاء وتوافر عناصر التهوية التي تناسب نوع الرياضة التي يمارسها اللاعب.

ويعتبر العرق هو أحد المشاكل الأساسية عند اختيار الحذاء المناسب. ويجب توجيه عناية خاصة لتجنب بقاء القدم غارقة في العرق لمدة طويلة. تأكدي إذن من أختيار الحذاء الذي يتميز بتوفير وسائل التهوية التي تناسب ظروفك.

اختيار الملابس الرياضية:

الملابس الصوفية والقطنية خارج المنافسة:

تنشر في الأسواق العديد من الموديلات للملابس الرياضية ومعظمها ذات مظهر جذاب ولكن أغلبها للأسف يصنع من خامات صناعية تخلو من المسام واللازمة لتبخر العرق مثل هذه الملابس المصنعة من خيوط صناعية يتجمع فيها العرق حيث لا تجد متنفساً للخروج ويصاحب ذلك بالطبع انبعاث روائح غير مقبوله.

وتتميز الملابس القطنية والصوفية بقدرتها على امتصاص العرق بمجرد خروجه من الجسم كما تسمح بتبخرها بسرعة كبيرة ومن هنا يتضح ضرورة انتقاء الملابس المصنعة من خيوط طبيعية.

كوني عاقلة..

ولا ضرورة للتهور

إذا كنت ممن يمارس الرياضة. ومهما بلغت تفاهة هذا القدر من الرياضة فمن الواجب الحرص وعدم التهور، لا تمارسي الرياضة إلى حد الإنهاك والتعب والتزمي بالإرشادات التالية:

* ابدئي ممارسة تمارين اللياقة البدنية على مهل وعلى فترات قصيرة.. ابدئي ممارسة التدريبات بمعيار متوسط، واعلمي أن الجسم يحتاج إلى نحو ساعة من الراحة قبل استعادة حالته الطبيعية.

* لا تمارسي أي نوع من الرياضة وجسمك ما زال بارداً بل ويلزم بصفة حتمية وضرورية أن تبدئي أولاً في إحماء عضلاتك ويكون ذلك بأداء بعض تمارين تليين العضلات.

* إذا كنت ممن يمارسن تدريبات اللياقة البدنية مع مجموعة تتميز عنك بقدراتها المهارية لا تحاولي مجارتهن أو الدخول معهن في سباق. . التزمي بجانب الحرص فأنت في النهاية لن تحصلي على جائزة التفوق.

* لا تتوقفي عن أداء التمارين بطريقة مفاجئة، ولا تسارعي بانهائها بغتة بغرض اللحاق بموعد عمل. . وفي نهاية كل تدريب استكملي التمرين بالمشي البطيء والتنفس بعمق كي تستعيدي هدوءك.

* لا تفرطي في اجهاد نفسك حتى لا تتعرضي لمخاطر الإصابة بتمزق في العضلات والتواء المفاصل أو ما هو أسوأ بكثير.

* لا تبدئي في ممارسة التدريب الثاني إلا بعد الانتهاء من تمام استعادة هدوءك وراحتك، وعند الإحساس بأدنى ألم سارعي بالراحة ولا تحاولي إدعاء البطولة.

الرونق الرياضي:

المحافظة على الرونق الرياضي أثناء وبعد المجهود البدني الشديد له علاقة مباشرة بقواعد الصحة الشخصية وأصول اللياقة والمجاملة فيما يتعلق بالآخرين.

لا شك أنك تفرزين الكثير من العرق أثناء هذه التدريبات وإذا لم تأخذي حذرك فأنت معرضة للوقوع في مخاطر ازعاج الآخرين ولمعالجة هذه القضية بصفة وقتية يمكنك اتخاذ بعض الاحتياطات التالية:

* رطبي نفسك أثناء فترات الراحة بتبليل وجهك وسواعد الذراعين، بالماء البارد أو بلوسيون من أصل نباتي وبهذه الطريقة يمكنك مقاومة ما قد تحسين به من جفاف من جراء المجهود المبذول أثناء أداء تدريبات اللياقة.

* إذا كنت تؤدين هذه التمارين في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس وفي تيار الهواء عليك في هذه الحالة بالمسارعة في تجفيف جسمك عقب الانتهاء من هذه التدريبات.

* اشربي أثناء وبعد أداء التمارين لتعويض الماء الذي يفقده الجسم عن

طريق العرق وإذا كنت ممن يمارسن الرياضة بهدف التخسيس وإنقاص الوزن فالنصيحة الموفقة ألا تحاولي تقليل كميات الشرب خوفاً من ضياع الهدف من البرنامج فلا علاقة بين العرق وبرنامج التخسيس. ربما يشير مؤشر الميزان إلى وجود نقص في الوزن لحوالي ١ ـ ٢ كيلو جرام على إثر تمرين شاق ولكن مهلاً لا تقفزي فرحاً بسبب هذا النقص فسرعان ما تستعيدينه مرة أخرى بعد شرب الماء. والواقع أن تخسيس سريع للجسم يعتبر عملاً غير مفيد على الإطلاق بل قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة للتغلب على رائحة العرق:

* استخدمي أي مزيل للرائحة يتفق مع مزاجك الشخصي وتعودي على استخدامة في أيام التمارين الرياضية.

* خذي دشا قبل ارتداء الملابس وبعد الانتهاء من التدريبات واستخدمي صابونا من نوع جيد طيب الرائحة، اغسلي جسمك بماء وفير ولتجعلي آخر دفعة ماء بارد كي تشعري بالانتعاش.

* إذا كنت ممن يعانين من كثرة العرق وجهي عناية خاصة لغسيل الرأس ونظافة الشعر واستخدمي قفازا خشنا أو لوفة في دعك الجسم واستمري في أداء ذلك حتى تتأكدي من تمام النظافة وغادري الحمام وأنت رابطة الجأش، واثقة من نفسك.

تعتبر الجوارب والأحذية المستخدمة في ممارسة تمارين اللياقة البدنية من الأمور المحرجة التي يصعب الحديث عنها لما يصدر عنها من روائح غير مستحبة، ولا شك أن إفراز العرق في هذه الملابس يصاحبه نتيجة حتمية من انبعاث روائح منفرة يجب التخلص منها، وهذه النقطة بالذات تسبب الكثير من الحرج للعديد من الناس، ولذا ننصح باستخدام مرهم يحتوي على مواد مطهرة ومعقمة لدهان الأقدام وبين الأصابع ويفضل استخدام مزيل للرائحة من نوع جيد على أن يكون ذلك قبل ارتداء الجوارب والأحذية، استخدمي ايضاً كريماً ملطفاً، وأخيراً يفضل استخدام زوجين من الجوارب والأحذية بحيث تكون الأحذية جافة جداً عند ارتداء الجوارب والأحذية.

الدليل الهادي.. لمن يؤدون تدريبات اللياقة البدنية بمفردهم:

* حددي لنفسك ساعة منتظمة للبدء في أداء التمارين وتمسكي بهذا التوقيت ولا تحاولي أن تلتمسي لنفسك الأعذار للهروب من هذه الساعة بالتأخير أو التقديم عن موعدها المنتظم مهما كانت الأسباب.

* عند الإحساس بتعب مفاجيء أو الشعور بالانحراف في المزاج العام، سارعي بمنح نفسك دقائق للاستراحة وبعدها حاولي بذل مجهود بسيط وإذا استمر الإحساس بالإجهاد والتعب. توقفي على الفور. ننصحك باستشارة طبيب قد تكون هذه إشارة لحالة مرضية.

* احرصي على أن تكون الحجرة جيدة التهوية، من العبث أن تملئي رئتيك بهواء فاسد.

* تجنبي استخدام ملابس مصنعة من خيوط صناعية أو ارتداء ملابس ثقيلة، وكذا تجنبي استخدام الملابس الضيقة التي تعوق الحركة، إذا كنت ممن يفضلن أداء هذه التمارين في حجرة النوم فأفضل الحلول ممارستها وأنت مرتديا البيجاما.. وإذا كان الجو حارا يمكنك ممارسة الرياضة وأنت مرتدية الملابس الداخلية فقط ولا مانع من ممارسة التدريبات وأقدامك عارية بدون أحذية.

* ابدئي دائماً بتدريبات الإحماء وتليين العضلات.

* اضبطي عمليات التنفس. احرصي على تحقيق التزامن بين حركاتك وعندما يكون الإيقاع بطيئاً تنفسي بعمق وببطء. الشهيق عند تعديل الوضع أو عند التمدد وعملية الزفير عند الإمالة بالجسم أو عند ضغط التجويف الصدري، وعندما يكون الإيقاع سريعاً أمامك اختياران: إما التنفس السريع والأقل عما خلال كل حركة (في هذه الحالة تنفسي بعمق في نهاية كل تمرين) أو التنفس العميق وبانتظام عقب أداء ثلاث أو أربع حركات.

* رتبي برنامجك بحيث تبدئي بالتمارين السهلة ثم التدريج حتى تصلي إلى التمارين الأصعب. ورتبي زمن البرنامج أيضاً يتفق مع قدراتك عند الشعور بالتعب

أو بالتصلب في المفاصل، ابدئي لمدة خمس دقائق بالتمارين الخفيفة ولا تحاولي الإصرار على التمارين الصعبة.. يمكنك التوسع في زمن البرنامج في الأيام التي تشعرين فيها أنك أفضل صحياً وأحسن مزاجا.

* بدلي بصفة دائمة من برنامجك الرياضي وبذا تضمني انتظام العمل لجميع عضلاتك بطريقة متوازنة.. وفي الوقت ذاته عندما تقررين في أسبوع ما أن توجهي عناية خاصة لمجموعة معينة من العضلات عليك في هذه الحالة تنويع وتبديل التمارين الخاصة لهذه المجموعة من العضلات على مدار الأسبوع بحيث تؤدي في كل يوم تمارين تخالف ما تقومين به في الأيام التالية.

* * *

خاتمة...

والآن.. ما بقي؟

ما أظن شيئاً قد بقي، فإن كل حديث بعد هذا يتجاوز «ليلة الزفاف» و«شهر العسل» ويوغل في سياق الحياة الزوجية، وبالتالي يعتبر تجاوزاً لموضوع هذا الكتاب. .

لقد رافقنا الزوجين في هذا الكتاب من «الكوشة»، حتى مخدع العرس. . وصاحبناهما طول ليلة الزفاف، والليالي التالية في شهر العسل، وألقينا أمامهما الحقائق التي بصرتهما بمواقع خطأهما منذ ضمتهما «الكوشة» إلى أن أزاحا الستار الذي يفصل بين الحب العذري والحب الزوجي، ثم أسلمناهما إلى بدء الطريق الذي يقود إلى حياة زوجية سعيدة. . سعيدة لكل منهما!

ولسنا بحاجة بعد كل هذا إلى أن نقول إن الزوجين. في ليلة زفافهما، يشرعان في بناء صرح الحياة الزوجية، من عناصر ليست ثابتة. . وإنما هي متقلبة، متغيرة، تتطلب منهما باستمرار تعديلاً وتكييفاً في كل تصرفاتهما، والمعاملة المتبادلة بينهما، وعلاقاتهما المشتركة. .

والعامل الشخصي في الزواج.عامل أساسي، لأن الزواج في خير حالاته وأكملها، عبارة عن صداقة وثيقة، صحيحة، صادقة ـ إن لم تكن حباً وعلاقة بدنية صحيحة سليمة. . . فمن الصداقة يستمد التعاون، والعطف، والتفاهم، والتسامح والصبر، والوفاء. . ومن العلاقة البدنية تستمد المعاشرة الجنسية المبنية على الإرضاء المتبادل، والإمتاع المشترك. وهذه جميعاً هي العناصر التي يتطلبها

الزواج، لكي يكون سعيداً، موفقاً، باقياً ما بقي الزوجان على قيد الحياة!

والحب من الأسس الضرورية للزواج السعيد. ولكن من الخطأ أن نؤمن بأن هذا الحب يجب أن يكون قائماً قبل الزواج.. ومن الصحيح حقاً أن قيام الحب بين الزوجين قبل اقترانهما أمر مستحسن. ولكنه ليس شرطاً ضرورياً... لأن من الممكن للزوجين أن يتعاونا معاً منذ «ليلة الزفاف» على غرس بذرة الحب، وأن يتعهداها معاً بالري والسقيا، وأن يعنيا بتهذيبها، ويعملا على رعايتها حتى تنمو، وتترعرع، وتؤتي ثمارها..

أجل، إن وجود الحب بين الزوجين قبل الزواج ليس شرطاً لازماً لنجاح الزواج، وإنما الشرط هو توافر «الرغبة في الحب»!..

فلو أن الزوجين أقبلا على الزوج، وقد عقد كل منهما العزم على أن يبذل جهداً صادقاً، مخلصاً، في سبيل تمكين الحب من النمو والترعرع، لنما الحب بينهم، ولترعرع بالفعل، ليكون أوثق رباط يربط كلاً منهما بالآخر.. والجهد هنا جهد مزدوج.. جهد يتجه إلى حب الزوج وإشعاره بهذا الحب.. وجهد يتجه إلى اكتساب حب الزوجة، وتوفر «الرغبة في الحب» كفيل ـ في حد ذاته ـ بأن يوائم بين العناصر المختلفة في نفس الشخص، بحيث تتجه في تناسق وتعاون، نحو تحقيق الحب..

وإذا كان الحب عنصراً أساسياً في الزواج، فإن الجنس هو الآخر عنصر أساسي فيه، والزوج لا يستطيع أن يطالب زوجته بأن توفر له الهناءة الجنسية بمقتضى عقد الزواج الذي يربط بينهما، كما يطالب الشريك شريكه ـ في شركة تجارية أو صناعية ـ، بأن تؤدي إليه ما تضمنه عقد الشركة من التزامات، لأن الميول الجنسية من الأشياء التي يتعذر أن يكون للمرء عليها سلطان مطلق... فأنت قد تستطيع أن تكبح ميولك الجنسية نحو شخص ما، وأن تتغلب عليها بوسائل التسامي، التي تمكنك من أن تحولها إلى اتجاهات روحية أو خيالية. والشخص الذي تلح عليه شهواته الجنسية وإلا يملك لها إرضاءً، يستطيع بشيء من الجهد أن يجد لها منفذاً ومتنفساً في أحلام اليقظة، وفي ممارسة الفنون والهوايات وألوان الرياضة.

ولكنك لا تملك مطلقاً أن تقصر ميولك الجنسية على أن تتجه نحو شخص لا يثير أنفه ما لديك من أحاسيس جنسية، وإنما يثير، ـ على العكس ـ نفورك.

وهنا كان من أهم واجبات أي ذكر وأنثى مقبلين على الزواج، أن يتعرّف كل منهما خلال فترة الخطبة، على مدى ميوله الجنسية نحو الآخر.. وهي مهمة لا تتطلب أن يشعر الطرف الآخر بها على الإطلاق، وإنما يستطيع المرء أن يدركها إذا ما فطن إلى ما لصوت لآخر، ولقربه، ولبسماته، ولنظراته، ولكل تصرفاته من تأثير في مشاعره، وأحاسيسه الجنسية!

فإذا ما تم الزواج بين ذكر وأنثى، فيجب أن يكون هذا الزواج دليلاً على أن كلاً منهما اطمأن إلى ميوله الجنسية نحو الآخر.. وهذا في حد ذاته استعداد يعتبر كافياً للمرحلة التالية التي تبدأ في «ليلة الزفاف» ذاتها، وهي مرحلة الإقدام على الناحية العملية في ميدان العلاقات الجنسية.. وهذا الاستعداد لا ينمو ولا يكتمل، إلا إذا وجد الجو الملائم لذلك.. الجو الذي يشيع فيه التعاطف، والانسجام، والتفاهم.

وغالباً ما يغفل الرجل، إزاء انصياع زوجته لمطالبه الجنسية، أن لهذه الزوجة مطالب هي الأخرى، وأن هذه المطالب مساوية لمطالبه، وأن في مقابل الواجبات التي يترقب قيام زوجته بها نحوه في هذا الميدان، حقوقاً للزوجة من واجبه أن يؤديها لها.. وأن يؤديها خير الأداء وأكمله..

وهذا الإغفال يجعل نسبة عالية جداً من الزوجات ضحايا في ميدان الجنس إذ أنهن لا ينلن الإرضاء الكافي لأحاسيسهن التي يثيرها الأزواج في إقبالهم البهيمي على إشباع شهواتهم.. إذ أن الإقبال على إرضاء الرغبات الجنسية دون اهتمام بالتحقيق من تجاوب الطرف الآخر، ودون التفكير في رغباته الجنسية ـ هو الآخر ـ تصرف بهيمي، ينزل بالعلاقة الجنسية إلى درك الحيوانية.. مع أنها في ظلال الزوجية علاقة سامية ذات قداسة!

إن من واجب كل زوج أن يضع نصب عينيه ـ دائماً ـ أن لزوجته حقوقاً عليه في الناحية الجنسية، وأن من حقها عليه أن يعنى بإشباع رغباتها، بنفس الحرص الذي ينشد به إشباع رغباته هو.. وأن هذا الحق لا يفرضه «الزوج» وحده، ولا

يفرضه، «الحب» وحده وإنما يفرضه «الشرع» و«الدين» أيضاً.

ومن الجهل أن يظن إنسان أن أقصى المباهج والملذات التي يمكن أن تستمد من الاتحاد الجنسي، إنما تجنى عن طريق الجماع بأبسط وأقسى أشكاله أي انطراح الزوج على زوجته، وممارسة الاتصال البدني حتى يتم القذف! فالواقع أن للاتصال البدني فنوناً، له «تكتيك» وأساليب، تهدف جميعها إلى تحقيق أقصى قدر من اللذة للطرفين، إذا هما حرصا على مراعاتها وتنفيذها في صدق وإخلاص واضعين نصب أعينهما أن الهدف يجب أن يكون تمكين الشريك من الاشتراك في المتعة، لا مجرد الاستئثار الأناني ببهجة إرضاء الرغبات الجنسية الخاصة..

ولن يتسنى هذا كله إلا بـ«المعرفة الجنسية»، ومن ثم فعلى الزوجين أن يعرفا كل شيء عن أسرار الجنس!

فإن الجهل قد يفضي بالواحد منهما إلى الإخفاق في إشباع رغبات شريكه الجنسية، فلا يلبث أن يؤدي إلى أوخم العواقب، فليس أفتك بالحياة الزوجية من الحرمان من الإرضاء الجنسي.

والحب والجنس قد يتبادلان التأثير، بحيث يدعم كل منهما الآخر ويعززه ويساعده على أن يكون عاملاً قوياً، في سبيل تحقيق السعادة الزوجية وصون الزواج. ولكن الحب يتعرض للموت، إذا ما أحيط بجليد «البرود الجنسي» الذي يخلقه إخفاق أحد الزوجين في إرضاء الأحاسيس الجنسية لزوجه وإشباعه.

ذلك لأن «البرود الجنسي» قد لا يلبث أن يجعل العلاقة الجنسية بين الزوجين مجرد «روتين».. وهذا قد يثير عوامل النفور والاستياء بينهما، فلا تلبث أن تتطور هذه العوامل بدورها إلى «كراهية».. كما رأينا من الأمثلة التي مرت بنا..

بقيت مسألتان لا ينبغي إغفالهما، وأولى هاتين المسألتين هي:

لا ينبغي أن تغري اللذة الجنسية الزوجين بالإسراف والإفراط في ممارسة الاتصال الجنسي، لأن الإفراط من شأنه أن يؤدي إلى إجهاد ويضر الجسم ويوهن من قوى الأعضاء الجنسية..

وليذكر الزوجان أن لا داعي مطلقاً للنهم في ناحية العلاقة الجنسية، ما دام المورد ملك أيديهما، ورهن تصرفاتهما. . أعني ما دام الزواج قد ربط بينهما. فلا خوف هناك من أن يفترقا، وما دام الحب يجمع بينهما، فليس لهما أن يخافا أن تفتر رغبة الواحد منهما في الآخر. . بل إن الإفراط هو الذي يؤدي إلى استنزاف المورد، فيقضي عليهما بالحرمان ما تبقى لهما من العمر، أو بالانفصال، إذا ظلت بأحدهما بقية من القوة الجنسية في الوقت الذي يكون فيه الإفراط قد قضى على كل قوة لدى الآخرى.

أما المسألة الثانية فهي:

ليحرص الزوجان على أن يحددا منذ البداية موقفهما من مسألة النسل وأن يتفقا على عدد الأطفال الذين يرجوان أن ينجباهم، وأن يعينا الفترة التي يجب أن تفصل بين كل طفل وآخر!

ذلك لأن الخوف من الحمل قد يكون من الأسباب التي تفسد على المرأة الاستمتاع بالاتصال الجنسي، والإنزلاق إلى «البرود الجنسي». والخوف من إنجاب الأطفال، إذا تملك الزوج دون أن يكاشف به زوجته ويسعى إلى اتفاق معها بصدده، قد يفسد عليه متعته، ولا يمكنه في الوقت ذاته من أن يهيىء لزوجته ما ترجو من متعة، مما ينتهي بها إلى «البرود الجنسي» ومضاعفته التي سبق أن استعرضناها، وحتى إذا اتفق الزوجان على تجنب الحمل، دون دراسة سابقة، فقد يؤدي بهما هذا إلى إتلاف العلاقة الجنسية بينهما.

أما إذا فكرا في الأمر من البداية، وبحثاه، وحددا موقفهما من كل من المسائل السابقة ـ أي عدد الأطفال ومواعيد الإنجاب ـ فإن هذا يمكنهما من أن يرسما لنفسيها سياسة واضحة وألا يتركا الأمر للمصادفات. وعلى ضوء الحب والتعاون يستطيع الاثنان أن يدرسا المسألة.

وأحب أن أنبه كل زوجين يفكران في الحد من النسل لوقت محدد أو دائماً، إلى أن من الخير كل الخير لهما، أن لا يعتمدا في هذا على الارتجال، ولا على الوسائل التي تخطر لهما دون معرفة، ولا على الوسائل التي ربما كانت قد أفلحت مع بعض معارفهما، وإنما الواجب يقتضيهما أن يلجآ إلى استشارة طبيب في

الأمر، حتى لا يتعرضا لأي ضرر يفسد عليهما حياتهما الجنسية والزوجية. .

والآن. . لندع الزوجين في «شهر العسل» يبدآن حياتهما المشتركة ويضيفان في كل يوم لبنة جديدة إلى صرح هذه الحياة ولكنا يجب ألا نتركهما قبل نصيحة أخرى:

أذكر أن الصرح الذي تبنيانه هو صرحكما وحدكما، وأن ارتفاعه وثباته ودوامه، يتوقف عليكما وحدكما، وعلى جهودكما المشتركة. . وأن ما من جهد تبذلانه يكون ذا أثر وذا نفع، ما لم يكن رائده تحقيق السعادة المشتركة، لكل منكما على قدم المساواة دون أنانية ودون إجحاف. . وما لم تكن دعامته مستمدة من الحب والإخلاص، والتعاون المشترك. . والرغبة. . الرغبة في الحب، وفي السعادة الزوجية وفي النجاح!

المصادر والمراجع

ـ الأعشاب والجنس ـ أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

ـ وسائل الشيعة ١/ ٢٠ ـ الحر العاملي ـ دار إحياء التراث.

ـ الكافي ١/ ٨ ـ الكلبني ـ دار الأضواء ـ بيروت.

ـ أسرار الأعشاب والأدوية الجنسية ـ محسن عقيل ـ دار المجتبى ـ بيروت.

ـ آداب الزفاف ـ محمد ناصر الدين الألباني ـ المكتب الإسلامي ـ بيروت.

ـ تحفة العروس أو الزواج الإسلامي ـ محمد مهدي الاستنابولي ـ مكتبة الرسالة الحديثة.

ـ أمراض جهاز المرأة التناسلي ـ د. إبراهيم حقي وزملاءه ـ كتاب جامعي.

ـ الحياة الجنسية السليمة ـ تأليف هـ. و. لونك ـ المؤسسة العربية للدراسات.

ـ الحياة الجنسية عند العرب ـ صلاح الدين المنجد ـ دار الكتب ـ بيروت.

ـ دليل المرأة الطبي ـ ديفيد رورفيك ـ دار الآفاق الجديدة.

ـ الضعف الجنسي، أسبابه وعلاجه ـ د. أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا.

ـ متاعب المرأة ـ د. عز الدين محمد نجيب ـ القاهرة.

ـ الجنس والزواج ـ د. مكسين ديفيس ـ دار العلم للملايين.

ـ الحب والزواج ـ د. أمين رويحة ـ دار القلم.

ـ المرأة والجنس ـ د. معن ريشا ـ جروس بري.

ـ شهر عسل بلا خجل ـ د. أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا.

ـ أنت والمتاعب التناسلية ـ مجموعة من الأخصائيين ـ دار الهلال ـ القاهرة.

ـ **العقم عند الرجال** ـ د. سبيرو فاخوري ـ دار العلم للملايين.

ـ **الأمراض الجنسية والتناسلية** ـ د. محمود حجازي.

ـ **العلاج الدائم للضعف الجنسي** ـ فاروق خالد ـ القاهرة.

ـ **الرجل** ـ محمد رفعت ـ مؤسسة عز الدين.

ـ **مشكلات الرجال** ـ سعد مسيحة ـ منشورات اقرأ ـ بيروت.

ـ **سر السعادة الزوجية** ـ محمد رفعت ـ مؤسسة عز الدين ـ بيروت.

ـ **الضعف الجنسي داء له دواء** ـ د. أيمن محمود شكري العدوي ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

ـ **برود النساء** ـ د. فوزية الدريع ـ توزيع دار الجيل.

ـ **هموم البنات** ـ د. أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

ـ **مأكولاتك في شهر العسل** ـ علي رضا ـ دار الرضا ـ بيروت.

ـ **أعشاب ونباتات في خدمة المرأة** ـ د. أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا ـ القاهرة.

ـ **طبيعة ومقدمات اللقاء بين الرجل والمرأة** ـ إعداد محمد رفعت ـ دار المعرفة ـ بيروت.

ـ **الانحراف الجنسي** ـ د. أليس رينجر ـ دار محيو للنشر والطباعة.

ـ **حياتنا الجنسية ـ مشكلاتها وحلولها** ـ د. فريدريك كهن ـ منشورات المكتب التجاري.

ـ **المراهقة وسن البلوغ** ـ إعداد محمد رفعت ـ دار المعرفة ـ بيروت.

ـ **الزواج والجنس** ـ د. ماري ستوب ـ المكتبة الثقافية.

ـ **الشهوة الجنسية عند الرجل والمرأة** ـ د. ماري ستوب ـ د. بورغاس ـ منشورات حمد.

ـ **حياة المرأة الجنسية** ـ ترجمة عبد الكريم صفا ـ المكتبة الحديثة للطباعة والنشر.

ـ دليل المرأة الجنسي ـ ترجمة عبد الكريم صفا ـ المكتبة الحديثة للطباعة والنشر.

ـ الثقافة الجنسية وتنظيم الحمل ـ د. هاني هرموش ـ دار النفاس ـ بيروت ـ لبنان.

ـ الأعضاء التناسلية للرجل ووظائفها ـ إعداد محمد رفعت ـ المكتبة الحديثة ـ بيروت.

ـ مبادىء الجنس والجهاز التناسلي للمرأة ـ إعداد محمد رفعت ـ المكتبة الحديثة ـ بيروت.

ـ الموسوعة الجنسية ـ د. عبد الحسين بيرم ـ الأهلية للنشر والتوزيع.

ـ أسرار وأحكام الجنس بين الزوجين ـ إعداد محمد رفعت ـ المكتبة الحديثة.

ـ أوضاع اللقاء بين الرجل والمرأة ـ إعداد محمد رفعت ـ دار المعرفة ـ بيروت.

ـ زوجتك هذا الكائن المجهول ـ د. أمين رويحة ـ دار القلم ـ بيروت.

ـ معالم الرغبة الحسية عند المرأة ـ ك. و. جيتر ـ دار الأمير.

ـ جمالك بدون مكياج ـ د. أيمن الحسيني ـ مكتبة ابن سينا.

ـ كيف تتجملين وللزواج تتأهلين ـ سلوى عثمان ـ دار الطلائع.

ـ العاطفة والجنس بين الرجل والمرأة ـ زيغفريد شنابل ـ دار الأندرس.

ـ الأعشاب وفوائدها في علاج أمراض المرأة ـ موسى الخطيب ـ دار الروضة.

ـ أسرار التجميل بالنبات ـ أحمد الطبال ـ دار الشمال.

ـ تأملات إسلامية حول المرأة ـ السيد محمد حسين فضل الله ـ دار الملاك.

ـ الزواج الإسلامي ـ الشهيد دستغيب ـ دار البلاغة.

الفهرس

الباب الثاني

ليلة الزفاف الأحاسيس العاطفية الحالمة

الباب الثالث
التوافق والرغبة الجنسية

الباب الرابع
عندما يجتمع الحب والجنس

الباب الخامس
احترام الرغبة لدى الزوجين

الباب السادس

الاتصال الجنسي (الجماع)

الباب السابع

القُبلة الأولى.. والمبادرة إلى الجنس

الباب الثامن

كيفية فض غشاء البكارة

الباب التاسع

متى يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع؟

الباب العاشر

محظورات الجماع

الباب الحادي عشر

مقدمات الجماع

الباب الثاني عشر

بيت الأحلام

الباب الثالث عشر

المشوقات والمثيرات

الباب الرابع عشر

التمهيد للعملية الجنسية

الباب الخامس عشر
الصراحة على فراش الزوجية... علاج!

الباب السادس عشر
الرجل والمرأة مختلفان معلومات يجب أن نعرفها

الباب السابع عشر
ما تحبه النساء في الرجال
هل أنت مستعد للزواج؟

الباب الثامن عشر
الشريك المطلوب الذي تحتاجين إليه
دون أن تجرحيه أو تسيىء إليه؟

الباب التاسع عشر
دنيا الأزواج ومشاكل الحياة الزوجية

الباب العشرون

وصايا أم لابنتها قبل الزواج

الباب الحادي والعشرون

الرغبة الجنسية؟

الباب الثاني والعشرون
الحياة الجنسية للعروس

الباب الثالث والعشرون

البوابة الذهبية للثقافة الجنسية

الباب الرابع والعشرون

أمور لا بد من معرفتها

الغذاء المتكامل ضروري للانجاب...

القسم الثاني
زينة العروس وجمالها وحياتها الصحية
الباب الأول
زينة العروس وتجميلها وطيبها لزوجها

الباب الثاني

متاعب المرأة الصحية

الباب الثالث

مستشارك الجنسي في ليلة الزفاف من.. الأعشاب والخضروات، والنبات ومنشطات معنوية نفسية روحية ذهنية

الباب الرابع

أمور لا بد من معرفتها

الباب الخامس

دليلك إلى حياة أفضل

الباب السادس

اجعلي الطبيعة صيدليتك المفضلة

الباب السابع
مراعاة القواعد الصحية
عروس ـ زوجة ـ أم

الباب الثامن
حافظي على صحة جسمك بالرياضة



دار المجتبى للطباعة والنشر

مركز التوزيع: ايران – قم
هاتف: ٧٧٤٤٦٥٨– نقال: ٠٩١٢١٥١٧٧١٦

ISBN 964-8762-49-X